

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Katariina Palatsi
Ira Tuononen

SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUKSET NUORTEN MIELENTER-
VEYTEEN JA ITSETUNTOON – Kysely yhdeksäsluokkalaisille

Opinnäytetyö
Tammikuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Tammikuu 2020
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Katariina Palatsi, Ira Tuononen

Nimeke
Sosiaalisen median vaikutukset nuorten mielenterveyteen ja itsetuntoon – Kysely yhdeksäsluokkalaisille

Toimeksiantaja
Joensuun kaupunki

Tiivistelmä

Sosiaalisella medially on tutkittu olevan niin positiivisia kuin negatiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen ja itsetuntoon. Sosiaalinen media vaikuttaa aiheuttavan ahdistusta, masennusta, ulkonäköpaineita ja itsetunto-ongelmia. Toisaalta sosiaalisen median kautta voi myös saada esimerkiksi positiivisia terveysvaikutteita, ryhmään kuulumisen kokemuksia sekä vahvistusta omalle identiteetille.

Tämän määrällisen opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää nuorten mielenterveyttä. Tävoitteena oli kartoittaa, missä määrin nuoret kokivat sosiaalisen median vaikuttavan heidän mielenterveyteensä ja itsetuntoonsa. Kysely toteutettiin erään joensuulaisen yläkoulun yhdeksäsluokkalaisille.

Tulosten perusteella suuri osa nuorista koki saaneensa sosiaalisesta mediasta positiivisia vaikutuksia, kuten inspiraatiota muilta. Osa nuorista koki sosiaalisen median vaikuttavan negatiivisesti heidän mielenterveyteensä. Tämä näkyi kysyttäessä esimerkiksi ahdistuneisuudesta ja ulkonäköpaineista. Sosiaalisella medially oli itsetuntoon sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Tyttöjen ja poikien vastauksissa oli nähtävissä määrällisiä eroja.

Yhtenä jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää laadullisen tutkimuksen avulla, millaisia kokemuksia nuorilla on sosiaalisen median vaikutuksista heidän mielenterveyteensä ja itsetuntoonsa. Tutkimuksen voisi myös toteuttaa eri-ikäisille nuorille laajemmalta alueelta.

Kieli
suomi

Sivuja 62
Liitteet 2
Liitesivumäärä 8

Asiasanat

nuoret, sosiaalinen media, mielenterveys, mielenterveyden edistäminen



THESIS
January 2020
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors
Katariina Palatsi, Ira Tuononen

Title
The Effects of Social Media on Mental Health and Self-Esteem in Young People – A Survey Among Ninth Graders

Commissioned by
City of Joensuu

Abstract

It has been studied that social media has both positive and negative effects on mental health and self-esteem in young people. It seems that social media causes anxiety, depression, body image and self-esteem issues. On the other hand, social media can bring about, for example, positive health effects, experiences of belonging to a group and reinforce self-identity.

The purpose of this quantitative thesis was to promote mental health in young people. The aim was to find out to what extent young people experience that social media influences their mental health and self-esteem. The survey was conducted among ninth graders in an upper comprehensive school in Joensuu.

The results showed that many youngsters think that social media has positive impacts on them, such as getting inspiration from others. Some of them thought that social media has negative impacts on their mental health. This became evident in questions that focused on anxiety and the body image. Social media has both positive and negative impacts on self-esteem. There were quantitative response differences between the boys and girls.

A further study could be carried out as a qualitative survey to explore what kind of experiences young people have on the effects of social media on their mental health and self-esteem. The study could be conducted among young people of different ages in a larger area.

Language

Finnish

Pages 62

Appendices 2

Pages of Appendices 8

Keywords

young people, social media, mental health, mental health promotion

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Nuoruus ikävaiheina | 6 |
| 3 | Nuorten mielenterveys ja sen edistäminen | 8 |
| 3.1 | Nuorten mielenterveyden voimavarat ja riskitekijät | 9 |
| 3.2 | Nuorten mielenterveyden ongelmat | 10 |
| 3.3 | Mielenterveyden edistäminen | 12 |
| 4 | Nuorten itsetunto | 14 |
| 5 | Sosiaalinen media ja nuoret | 16 |
| 5.1 | Nuorten sosiaalinen media | 16 |
| 5.2 | Sosiaalisen median vaikutukset nuorten mielenterveyteen | 19 |
| 5.3 | Sosiaalisen median vaikutukset itsetuntoon ja ulkonäköpaineisiin | 21 |
| 6 | Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset | 22 |
| 7 | Opinnäytetyön toteutus | 23 |
| 7.1 | Kohderyhmä ja toimeksiantaja | 23 |
| 7.2 | Kyselylomakkeen laatiminen | 24 |
| 7.3 | Aineiston hankinta | 25 |
| 7.4 | Aineiston analyysi | 26 |
| 8 | Tulokset | 27 |
| 8.1 | Sosiaalisen median positiiviset vaikutukset nuorten mielenterveyteen | 27 |
| 8.2 | Sosiaalisen median vaikutukset nuorten itsetuntoon | 29 |
| 8.3 | Sosiaalisen median aiheuttamat ulkonäköpaineet nuorilla | 33 |
| 8.4 | Sosiaalisen median aiheuttama ahdistuneisuus nuorilla | 36 |
| 8.5 | Tyttöjen ja poikien väliset erot | 37 |
| 9 | Pohdinta | 41 |
| 9.1 | Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset | 42 |
| 9.2 | Opinnäytetyön luotettavuus | 46 |
| 9.3 | Opinnäytetyön eettisyys | 48 |
| 9.4 | Ammatillinen kasvu | 49 |
| 9.5 | Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusideat | 51 |
| | Lähteet | 52 |

Liitteet

| | |
|---------|--------------|
| Liite 1 | Saatekirje |
| Liite 2 | Kyselylomake |

1 Johdanto

Noin 7—9-vuotiaat lapset käyttävät Internetiä säännöllisesti ja itsenäisesti (Martikainen 2015, 114). 1990-luvulla ja sen jälkeen syntyneistä lapsista ja nuorista käytetäänkin käsitettä diginatiivit. Digiteknikka esimerkiksi tietokoneiden ja älypuhelimien muodossa on ollut osa nuorten elämää jo pienestä pitäen. Median käyttö on muuttanut muotoaan ajan kuluessa eivätkä televisio, radio ja lehdet ole enää yhtä suuressa roolissa. (Haasio 2016, 10—11.) Nuorten Internetin käytöstä suuren osan vie sosiaalinen media, johon liitytäänkin yhä nuorempana (Ebrand Group Oy 2019a).

Sosiaalisella medially on tutkittu olevan niin positiivisia kuin negatiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen ja itsetuntoon. Sosiaalinen media vaikuttaa aiheuttavan ahdistusta, masennusta, ulkonäköpaineita ja itsetunto-ongelmia. Toisaalta sosiaalisen median kautta voi myös saada esimerkiksi positiivisia terveysvaikutteita, ryhmään kuulumisen kokemuksia sekä vahvistusta omalle identiteetille. (Royal Society for Public Health 2018, 8, 10, 13—14.)

Opinnäytetyömme käsittelee nuoria ja heidän kokemiaan sosiaalisen median vaikutuksia mielenterveyteen ja itsetuntoon. Rajaamme käsiteltäviksi teemoiksi ahdistuksen, ulkonäköpaineet, itsetunnon sekä Status Of Mind -raportissa esille tuodut sosiaalisen median positiiviset vaikutukset. Edellä mainitut teemat nousivat monissa tutkimuksissa esiin, joten koemme ne merkittäviksi teemoiksi käsitellessä nuorten mielenterveysongelmia.

Opinnäytetyömme toteutetaan kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Toimeksiantajana on eräs joensuulainen yläkoulu. Tavoitteenamme on kartoittaa, missä määrin nuoret kokevat sosiaalisen median vaikuttavan heidän mielenterveyteensä ja itsetuntoonsa. Tarkoituksenamme on opinnäytetyön avulla edistää nuorten mielenterveyttä esimerkiksi kouluissa ja sosiaali- ja terveydenhuollossa. Samalla nuoret saavat mahdollisuuden pohtia oman sosiaalisen median käytön vaikutuksia.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksinä ovat:

1. Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisella medially olevan positiivisia vaikutuksia heidän mielenterveyteensä?
2. Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisen median vaikuttavan itsetuntoon?
3. Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisen median aiheuttavan ulkonäköpaineita?
4. Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisen median aiheuttavan ahdistusta?

2 Nuoruus ikävaiheina

Nuoruusiän voidaan katsoa alkavan silloin, kun nuoren puberteetti alkaa eli noin 12-vuotiaana. Nuoruusikä tarkoittaa nuoren psyykkistä kehitystä ja puberteetti taas nuoren fyysistä kehitystä. Nuoruusikä loppuu noin 24-vuotiaana, kun keskushermosto alkaa olla kypsytynyt. Puberteetin kesto on noin kolme ja puoli vuotta, kun taas nuoruusiän vähintään tuplasti pidempi. Nuoruusiän loppupuolella ihmisen persoonallisuus on muotoutunut jo aika lailla sen lopulliseen muotoonsa. (Kumpulainen, Aronen, Ebeling, Laukkanen, Marttunen, Puura & Sourander 2016, 35.)

Vuorilehdon, Larrin, Kurjen ja Hätösen (2014) mukaan nuoruusaika voidaan myös määritellä puberteetin alkamisesta noin 23 ikävuoteen saakka. Nuoruusaikaan kuuluvat varhais-, keski- ja myöhäisnuoruus, joihin kaikkiin kuuluvat omat kehitystehtävänsä. Tärkeimpänä nuoruusajan kehitystehtävänä pidetään Vuorilehdon ym. mukaan nuoren yksilöitymistä eli oman aikuisen identiteetin löytämistä lapsuuden jäädessä taakse. (Vuorilehto ym. 2014, 199.)

Varhaisnuoruuteen kuuluvat Marttusen ja Karlssonin mukaan noin ikävuodet 12—14, keskinuoruuteen ikävuodet 15—17 ja myöhäisnuoruuteen ikävuodet 18—22. Nuoruusialle on ominaista nopea keskushermoston kehitys sekä fyysi-

nen, psyykkinen ja sosiaalinen kehitys. Kehityksen nopea eteneminen voi aiheuttaa hämmennystä nuoren elämässä. (Marttunen & Karlsson 2013, 7.) Nuori on siis vielä fyysisesti ja psyykkisesti kypsyvätön. Nuorilla voi esiintyä psyykkisiä ja fyysisiä oireita, jotka eivät ole kuitenkaan pitkäkestoisia. Oireilu johtuu nuoren vaikeudesta hallita sisäistä levottomuutta ja impulsseja. Nuoren kypsyvättömyys kuuluu sen hetkiseen kehitysvaiheeseen ja sen avulla nuori kasvaa kohti aikuisuutta kohdatessaan pettymyksiä ja oppiessaan virheistään. (Kumpulainen ym. 2016, 35.)

Nuoruusiän kehitys on kaikilla yksilöllinen. Tämä näkyy käytöksessä, sillä toisilla nuoruusikään liittyvä kuohuntavaihe on todella selvä, kun taas toisilla sitä ei näy ollenkaan. Kuohuntavaiheen voimakkuus voi vaihdella nuoruusiän kehitysvaiheiden mukaan. Varhaisnuoruudessa esimerkiksi mielialojen ja käytöksen vaihtelut ovat voimakkaampia kuin myöhemmissä nuoruuden kehitysvaiheissa. Tähän vaikuttavat varhaisnuoruuteen kuuluvat nopeat fyysiset muutokset. (Marttunen & Karlsson 2013, 7—8.)

Aivojen kehitys vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen. Vanhemman nuoren on helpompi hillitä käyttäytymistään kuin nuoremman. Tunteiden tunnistamiseen, oman toiminnan ohjaukseen ja käyttäytymisen säätelyyn liittyvät aivoalueet ovat esimerkkejä pisimpään kehittyvistä aivotoinnoina. Koska nuoren aivot eivät ole vielä kehittyneet aikuisen aivojen tasolle, niihin voivat vaikuttaa haitallisesti erilaiset ulkoiset ärsykkeet, kuten päihteidenkäyttö sekä voimakkaan stressin ja psyykkisen trauman kokeminen. (Marttunen & Karlsson 2013, 7.) Aivojen kehitys voi kärsiä esimerkiksi pienenä lapsena koetusta kaltoinkohtelusta tai vajavaisesta vuorovaikutuksesta. Tällöin epäsuotuisilla olosuhteilla voi olla kauaskantoiset seuraukset aivojen kehityksen kannalta. Aivojen kehitys nuoruusikään asti mahdollistaa ihmisen sopeutumisen monenlaisiin olosuhteisiin. (Kumpulainen ym. 2016, 23.)

Lapsuusiässä kehittyneet psyykkiset rakenteet työstetään uudelleen nuoruusiässä, jolloin persoonallisuus muuttuu ratkaisevasti. Persoonallisuuden muotoutumiseen vaikuttavat muun muassa aiemmat kehitysvaiheet ja sosiaalinen ympäristö. Nuori kohtaa vanhempansa eri tavalla kuin lapsena – reaalisina henkilöinä

eikä enää esimerkiksi huolenpidon ja tyydytyksen tarjoajina. Nuori tutustuu uuteen, seksualisoituneeseen kehonkuvaansa, muodostaa oman seksuaalisen identiteettinsä ja on esimerkiksi valmis seksuaaliseen seurustelusuhteeseen. Nuoruuskehityksen aikana kaverit ovat suuressa asemassa. (Kumpulainen ym. 2016, 35—36.)

3 Nuorten mielenterveys ja sen edistäminen

Maailman terveysjärjestö WHO kuvaa mielenterveyttä hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen tiedostaa omat kykynsä ja selviytyy elämän stressitilanteissa sekä kykenee toimimaan tuottavasti tai tuloksellisesti. Ihminen pystyy myös olemaan yhteisönsä jäsen. Mielenterveys on olennainen osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä, ja se tarkoittaa muutakin kuin pelkästään mielenterveyshäiriöiden puuttumista. Mielenterveys luo perustan yhteiselle ja yksilölliselle kyvyllä näyttää tunteet, ajatella, olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja nauttia elämästä. (World Health Organization 2018.)

Mielenterveys nähdään ihmisen voimavarana, jota käytetään ja kerätään koko elämän ajan. Se auttaa jaksamaan arjessa ja helpottaa vastoinikäymisistä selviytymistä. Elämässä vastaantulevat kehitystehtävät ja elämänkriisit muokkaavat yksilön mielenterveyttä ja vahvistavat sitä niistä selviytyttyä. Kun mielenterveyden tasapaino horjuu, ihminen saattaa sairastua mielenterveyshäiriöön. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 18, 21—22.)

Mielenterveysongelmista kärsivilläkin on voimavaroja, mutta ne saattavat kohdistua vain tiettyyn elämän osa-alueeseen, kuten töihin. Tällöin sosiaaliset suhteet voivat jäädä jaksamisen ulkopuolelle. Positiivinen mielenterveys tuo käsitteenä esille, että mielenterveys on osa jokaista ihmistä sairauksista ja oireista riippumatta. (Vuorilehto ym. 2014, 13.) Mielenterveys ei merkitse, etteikö elämässä voisi esiintyä ajoittain ahdistusta, alavireisyyttä, ihmissuhdeongelmia, paineita työelämässä ja muita elämään kuuluvia stressaavia asioita (Erkko & Hannukkala 2013, 29).

Mielenterveyttä määrittäviä osa-alueita ovat yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot. Jokaisen ihmisen yksilölliset tekijät ja omat kokemukset vaikuttavat yksilön mielenterveyteen. Tämä sisältää myös biologiset tekijät, kuten perimän ja sukupuolen. Koko elämänsä ajan ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, ja vuorovaikutuksen myötä saaduilla elämäkokemuksilla on vaikutusta henkilön mielenterveyteen. (Hämäläinen ym. 2017, 21.) Kaikissa kulttuureissa mielenterveydelle tai -sairauksille ei ole käsitteitä tai kuvauksia, ja joissakin vain vakavat sairaudet saatetaan mieltää mielenterveysongelmiksi. Yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit vaikuttavat siihen, kuinka mielenterveyteen, mielenterveyden ongelmiin ja niiden hoitoon suhtaudutaan. (Vuorilehto ym. 2014, 14.)

Erilaiset suojaavat ja haavoittavat tekijät ovat yhteydessä mielenterveyteen. Suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvät ihmissuhteet, koulutus, suotuisa perimä ja mieluinen työ. Yhteiskunnallisilla ja ympäristöön liittyvillä tekijöillä on myös merkitystä kuten turvallisella elinympäristöllä, tasa-arvolla ja palveluiden saatavuudella. Haavoittavat tekijät taas ovat yleensä suojaavien asioiden vastakohtia tai niiden puutteita. (Vuorilehto ym. 2014, 15—16.)

3.1 Nuorten mielenterveyden voimavarat ja riskitekijät

Lasten ja nuorten myönteisiä voimavaroja ovat Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirjan mukaan hyvä itsetunto, tärkeät ihmissuhteet, elämänhalu ja luottamus tulevaisuuteen sekä ehjä identiteetti ja vankka persoonallisuuden rakenne. Myönteisillä voimavaroilla on positiivisia vaikutuksia eri elämän osa-alueisiin, kuten myönteisen minäkuvan rakentumiseen ja vaikeista tilanteista selviämiseen. Myönteisiä voimavaroja edistetään ja tuetaan puuttamalla varhain mielenterveyttä horjuttaviin elämäntilanteisiin. (Noppari 2004, 316—317.)

Lapsen ja nuoren mielenterveyden voimavarana voidaan pitää myös fyysistä kehitystä. Tämä aspekti tulee myös huomioida, kun puhutaan mielenterveyden edistämisestä. Lapsen fyysiset ja psyykkiset kokemukset linkittyvät toisiinsa, kun lapsi esimerkiksi hoksaa oppivansa jonkin uuden fyysisen taidon. Myös lapsen ja

nuoren unella on merkitystä sekä fyysiseen että psyykkiseen kehitykseen. (Noppari 2004, 316.)

Nuorten mielenterveyteen vaikuttavat eri suoja- ja riskitekijät. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi fyysisestä terveydestä huolehtiminen, tunteiden ilmaiseminen ja sanoitus, itsekunnioitus sekä kyky ystävyssuhteisiin. Sisäisiin riskitekijöihin kuuluvat haavoittuva itsetunto, huonot välit kavereihin ja vanhempiin, eristäytyminen ja sairaudet. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat taas muun muassa läheiset ihmiset, opiskelu, turvaverkon tuki ja kyky avunpyyntöön. Ulkoisiin riskitekijöihin kuuluvat väkivalta, kiusaaminen, syrjäytyminen, päihteiden käyttö ja psyykkiset häiriöt perheessä. (Erkko & Hannukkala 2013, 32.)

Perhe ja yhteisö toimivat lapsen ja nuoren mielenterveyttä rakentavana voimavarana. Lapsen ja nuoren psyykkistä kehitystä suojaa perheen sisällä muun muassa hyvä kiintymyssuhde vanhempiin. Perheen ulkopuolella taas psyykkistä kehitystä suojaavat esimerkiksi yhteisöissä saadut positiiviset kokemukset. (Noppari 2004, 316.)

3.2 Nuorten mielenterveyden ongelmat

Nuoren kehitysvaiheeseen kuuluvan käyttäytymisen ja mielenterveyden häiriöön liittyvän oireilun välillä voi olla vaikeaa tehdä selvää erotusta. Jokaisen nuoren kehitys etenee yksilöllisesti, ja oireet ja häiriöt ilmaantuvat ensimmäistä kertaa nuoren elämään. Jos nuori on aktiivinen, hänellä on kavereita, koulunkäynti onnistuu ja tulevaisuus nähdään optimistisesti, nuoren kehitys voidaan nähdä etenevän normaalisti. (Vuorilehto ym. 2014, 199—200.)

Mielenterveyden voimavaroja voi horjuttaa nuorten elämässä esiintyvät vaikeat tilanteet, kuten stressitilanteet ja ihmissuhteisiin liittyvät ongelmatilanteet. Tällöin nuori voi olla altis erilaisille mielenterveyshäiriöille, kuten sopeutumis-, käytös- ja syömishäiriöille. Nuoruudessa mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys lisääntyy. (Noppari 2004, 317.) Nuorilla nähtäviä tavallisimpia mielenterveyteen liittyviä häi-

riöitä ovat syömis-, päihde-, ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöt. Viimeisimpään voidaan lukea masennustilojen ja pitkäaikaisen masennuksen lisäksi kaksisuuntaiset mielialahäiriöt. Usein aikuisen mielenterveyshäiriöt ovat alkaneet oireilemaan jo nuoruudessa. (Vuorilehto ym. 2014, 200.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilla kerrotaan eri tutkimusten tulosten viittaamaan siihen, että noin 20—25 %:lla nuorista on jokin mielenterveyden häiriö. Mielenterveysongelmien kerrotaan olevan sekä kouluikäisten että nuorten aikuisten yleisimpiä terveydellisiä ongelmia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Myös vuonna 2004 Noppari on kertonut samanlaisista tuloksista; yhdellä neljästä nuoresta oli todettu jokin mielenterveyshäiriö (Noppari 2004, 317). Tällöin nuorten mielenterveyshäiriöiden tunnistaminen ja hoitoon ohjaaminen ajoissa ovat ensiarvoisen tärkeitä, jotta nuoren kehitys jatkuisi mahdollisimman normaalisti. Vain noin puolet nuorista saavat hoitoa mielenterveysongelmiinsa. (Vuorilehto ym. 2014, 200.)

Ahdistuneisuushäiriöstä puhutaan silloin, kun kyseinen tunne aiheuttaa toiminnallista haittaa tai kärsimystä. Ahdistuneisuushäiriöitä on monia, kuten sosiaalisten tilanteiden pelko, paniikkihäiriö, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö ja pakko-oireinen häiriö. Nuori saattaa kärsiä useammasta kuin yhdestä häiriöstä samanaikaisesti. Ahdistuneisuushäiriöitä esiintyy usein enemmän tytöillä, ja nuorilla niiden esiintyvyydeksi Suomessa on arvioitu 4—11 prosenttia. Ahdistuneisuushäiriöiden esiintyvyys masennusta sairastavilla nuorilla on yleistä. (Strandholm & Ranta 2013, 17—21.)

Ahdistus itsessään on normaali tunne, joka varoittaa meitä uhkaavasta tilanteesta. Nuoret kokevat herkästi sosiaalista painetta, jolloin ahdistusta voi aiheuttaa esimerkiksi arvioinnin kohteeksi joutuminen. Myös itsenäistyminen voi aiheuttaa ahdistusta. (Nuortenmielenterveystalo.fi 2019a.) Ahdistuneisuus voi olla niin lievää jännittyneisyyttä kuin paniikkia aiheuttava pelkotila. Kun ahdistus on voimakasta, sympaattinen hermosto aktivoituu. Tällöin oireita ovat muun muassa hengenahdistus, hikoilu, sydämentykytys ja verenpaineen kohoaminen. (Terveyskirjasto 2019.)

Samoin kuin ahdistus myös alakuloisuus on tunne, jota kaikki joskus kokevat. Kun alakuloisuutta jatkuu pitkään ja useana päivänä, se on voimakasta, se vaikeuttaa arkisista askareista selviytymistä ja muita oireita esiintyy alakuloisuuden rinnalla, voi kyseessä olla masennus. Nuorella masennus voi ilmetä esimerkiksi koulussa keskittymisvaikeuksina tai eristäytymisenä muista. Nuori voi olla iloton eikä häntä enää kiinnosta harrastukset tai kaverit. Masennus voi aiheuttaa myös uniongelmia ja muutoksia ruokahalussa. Fyysisiä oireita saattaa esiintyä, kuten vatsakipua. Masentunut nuori saattaa olla myös itsetuhoinen, ja tätä voi voimistaa päihteiden käyttö. (Nuortenmielenterveystalo.fi 2019b.)

3.3 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistämällä tuetaan hyvän mielenterveyden toteutumista, ja toiminnan tavoitteena on lisätä mielenterveyttä vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. Mielenterveyden edistämistä voidaan toteuttaa niin yksilötasolla, yhteisötasolla kuin rakenteiden tasolla. Yksilötasolla tämä tarkoittaa esimerkiksi elämänhallinnan vahvistamista, yhteisötasolla sosiaalisen tuen ja osallisuuden vahvistamista ja rakenteiden tasolla yhteiskunnallisten päätösten tekemistä, joilla on syrjintää ja epätasa-arvoa vähentäviä vaikutuksia. Yhteisön positiivista mielenterveyttä lisäämällä voidaan myös ehkäistä mielenterveyden häiriöitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.)

Puhuttaessa lapsen tai nuoren mielenterveyden edistämisestä on huomioitava ja turvattava ihmisen kokonaisvaltainen kehitys. Tähän kuuluvat niin psyykkinen, fyysinen kuin sosiaalinen kehitys, jotka ovat myös sidoksissa toisiinsa. Esimerkiksi uni vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen kehitykseen. Mielenterveyden edistäminen on voimavarakeskeistä eikä siinä niinkään keskitytä ongelmiin tai häiriöihin. (Noppari 2004, 312, 316.)

Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen osallistuvat koulut. Opiskelu- huollon palveluita ovat psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut. Varhaiskasvatus- ja opetussuunnitelmassa korostetaan tunne- ja vuorovaikutussuhteiden edistämistä opetuksessa. Varhaiskasvatus ja

koulu tukevat lasten ja nuorten mielenterveyttä, kun niihin sisältyvät esimerkiksi ikätasoisten haasteiden antaminen, vahvuuksien tukeminen, positiivinen ilmapiiri ja ryhmään kuuluminen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016b.)

Promoting Health in Schools from Evidence to Action -julkaisussa kerrotaan terveydellä ja koulunkäynnillä olevan selvä yhteys. Tällöin terveyden edistämällä kouluissa on suuri merkitys. Julkaisussa mainitaan terveyden vaikuttavan nuorten tehokkaaseen oppimiseen. Terveiden edistämällä koulut voivat saavuttaa sosiaaliset tavoitteensa sekä koulutusalaan liittyvät tavoitteet. Koulua käyvillä nuorilla on paremmat mahdollisuudet hyvään terveyteen. Nuorten tyytyväisyys kouluunsa ja merkittävien aikuisten läsnäolo voivat vaikuttaa vähentävästi nuorten riskikäyttäytymiseen ja lisätä parempia oppimistuloksia. (St Leger, Young, Blanchard & Perry 2009, 2.)

Suomessa vuonna 2019 tehdyssä kouluterveyskyselyssä tutkittiin muun muassa oppilaiden mielenterveyttä. Tulosten mukaan kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta poti vastanneista 12,9 % perusopetuksen 8- ja 9-luokkalaisista nuorista. 30,4 % 8- ja 9-luokkalaisista oli ollut huolissaan mielialastaan viimeisen 12 kuukauden aikana. Vähintään kaksi viikkoa kestänyttä masennusoireilua oli ilmennyt 17,8 %:lla näistä ikäluokista. 82 % koki saaneensa tukea ja apua koulun aikuisilta mielialaan liittyviin asioihin ja 72 % koki saaneensa tukea ja apua palveluista koulun ulkopuolelta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Eräässä portugalilaisessa tutkimuksessa arvioitiin koulussa toteutetun intervention vaikutuksia nuorten mielenterveyden lukutaidon edistämiseen. Tulosten perusteella nuoret tarvitsevat mielenterveyttä edistäviä interventioita, joissa lisätään tietoa ja vähennetään ennakkoluuloja mielenterveysongelmiin liittyen. Interventioiden tarkoituksena on myös saada nuoret näkemään avunhakeminen, itseaputaitojen kehittäminen ja ensiavun hallitseminen positiivisena asiana. (Campos, Dias, Duarte, Veiga, Dias & Palha 2018.)

4 Nuorten itsetunto

Itsetunto tarkoittaa henkilön omaa käsitystä ja arviota itsestään (Väestöliitto 2019). Se on persoonallisuuden yksi keskeinen ominaisuus, joka rakentuu ja kehittyy läpi elämän. Itsetunnon ollessa hyvä ihminen näkee itsensä ja omat mahdollisuutensa positiivisessa ja realistisessa valossa. Vahvan itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa lapsuuden ja nuoruuden myönteiset kasvukokemukset. Itsetunto voi vaihdella eri elämäntilanteissa ja sitä pystyy vahvistamaan aikuisiälläkin. Hyvä itsetunto vahvistaa omakuvaa, minkä seurauksena omien haasteiden ja puutteiden havaitseminen ei hajota itseluottamusta tai aiheuta ylitsepääsemättömtä ahdistusta. (Suomen Mielenterveysseura 2019.)

Itsetunto ja ihmisen toiminta ovat yhteydessä toisiinsa. Itsetunnolla on merkitystä omaan toimintaan ja ratkaisuihin, ja yhtä lailla omilla teoilla ja niiden seurauksilla on yhteys itsetuntoon. Hyvällä ja huonolla itsetunnolla voi tällöin olla itseään vahvistava kehä. (Suomen Mielenterveysseura 2019.)

Itsetunnolle on kehitelty eri teorioita ja arviointimittareita. Keltikangas-Järvinen puhuu itsetunnon erilaisista alueista teoksessaan Hyvä itsetunto. Hänen mukaansa keskeisin itsetunnon alue on suoritusitsetunto, jonka sisällä voi olla vielä monia muita alueita. Itsetunnon alueita ovat myös muun muassa tunne sosiaalisesta selviytymisestä tai tunne sosiaalisesta suosiosta. Lapsilla ja nuorilla itsetunto määrittyy myös kodin ja vanhempien kautta, kun lapsi tai nuori saa rakkautta vanhemmiltaan. (Keltikangas-Järvinen 2017, 29—30.)

Murrosikäisen itsetuntoa tutkittaessa on tultu eriäviin johtopäätöksiin, jolloin myös käsitykset murrosikäisen itsetunnosta eroavat toisistaan. Yleisesti ajatellaan itsetunnon olevan murrosiässä helposti haavoittuva. Murrosikäisen itsetunnossa on vaihtelua etenkin 12—14-vuotiaana, mutta useat tutkimukset osoittavat itsetunnon olevan yllättävän pysyvä murrosiässä. Lapsuuden hyvä itsetunto ennustaa hyvää itsetuntoa myös murrosiässä. (Keltikangas-Järvinen 2017, 37.)

Borba on esittänyt itsetunnon rakentuvan viidestä peruspilarista. Ensimmäinen peruspilari on turvallisuus. Ihminen kokee olonsa varmaksi ja turvalliseksi eri tilanteissa sekä kykenee luottamaan toisiin ihmisiin. Hän tiedostaa säännöt ja rajoitukset. Toinen peruspilari Borban mukaan on itsensä tiedostaminen, jolloin henkilöllä on realistinen kuva omasta itsestään ja kyvyistään. Yhteenkuuluvuus tarkoittaa peruspilarina sitä, että henkilö kokee kuuluvansa johonkin ja olevansa hyväksytty etenkin tärkeinä pitämissään ihmissuhteissa. Henkilö tuntee itsensä arvostetuksi ja kunnioitetuksi. Neljäntenä osa-alueena on tehtävätietoisuus; ihmisellä on tunne, että hänen elämällään on tarkoitus. Tehtävätietoisuuteen kuuluvat myös realististen tavoitteiden asettaminen ja vastuun ottaminen omista päätöksistä. Viimeisenä osa-alueena Borba tuo esille pätevyyden tunteen, jolloin ihminen saa onnistumisen kokemuksia itselleen tärkeissä asioissa. Ihminen on myös tietoinen omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. (Dr. Michele Borba 2016.)

Räsänen (2015) tuo esille pro gradu -tutkielmassaan nuorten käsityksiä hyvästä ja heikosta itsetunnosta. Nuoret liittivät hyvään itsetuntoon henkilön positiivisen asenteen, rohkeuden olla oma itsensä, tyytyväisyyden itseensä sekä omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamisen. Uskallus tuoda esille omia mielipiteitä nähtiin myös yhtenä hyvän itsetunnon piirteenä. Jotkut nuorista olivat todenneet, ettei itsetunto ole välttämättä hyvä, vaikka ihminen käyttäytyisi tietyllä tavalla. (Räsänen 2015, 39.)

Nuoret kuvasivat heikkoa itsetuntoa hyvän itsetunnon vastakohtilla, joita olivat häpeäminen, negatiivinen asenne, puutteet itseluottamuksessa ja itseensä tyytymättömyys. Erityisesti tytöt määrittivät huonoon itsetuntoon kuuluvan myös itsensä vertailemisen sekä vääristyneen käsityksen itsestään. Poikien ajatuksissa korostuivat epävarmuus, tyytymättömyys itseensä ja vähäinen itsearvostus. Vastauksissa nousi myös esille yksilön psyykkinen pahoinvointi. (Räsänen 2015, 41.)

5 Sosiaalinen media ja nuoret

Sosiaalinen media eli some voidaan määritellä verkon avulla tapahtuvaksi julkiseksi keskusteluksi, tiedonrakenteluksi ja jakamiseksi. Sosiaalisen median sisältö koostuu vertais- ja käyttötuotannosta sekä käyttäjien tuottamasta sisällöstä. Ihmiset siis sekä käyttävät sosiaalista mediaa että tuottavat sitä itse. (Kalliala & Toikkanen 2012, 18.) Matikainen ja Huovila määrittelevät katsauksessaan sosiaalisen median uudentyyppiseksi käyttäjien aktiivisuutta korostavaksi verkkoympäristöksi. Hekin tuovat esille somen sisällön kolme eri käyttötapaa: hajautunut viestintä, vuorovaikutteinen ja verkottunut viestintä sekä käyttäjien aktiivinen sisällön tuotanto. (Matikainen & Huovila 2017, 1003.)

Sosiaalinen media opetuksessa -teoksessa luetellaan sosiaalisen median työkaluja ja palveluita. Muun muassa Blogger-blogipalvelu, Facebook, Twitter ja YouTube ovat määritelty teoksessa kategoriaan, jossa ovat suosituimmat ja keskeisimmät sosiaalisen median työkalut ja palvelut. Edellä mainitut ovat alansa markkinajohtajia. (Kalliala & Toikkanen 2012, 108—109, 113, 125, 129.) Ebrand Group Oy:n tutkimuksen SoMe ja nuoret 2019 perusteella suosituimpia 13—29-vuotiaiden nuorten käyttämiä sosiaalisen median palveluita edellä mainittujen YouTube ja Facebookin lisäksi ovat WhatsApp-pikaviestipalvelu, Instagram, Snapchat, Spotify, Facebook Messenger, Pinterest, Steam ja Discord (Ebrand Group Oy 2019b). Näitä digitaalisia palveluita, joissa ihmiset voivat olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, on kutsuttu nimellä Web 2.0 (Martikainen 2015, 114).

5.1 Nuorten sosiaalinen media

Suomalaisista 3—4-vuotiaista lapsista noin 40 prosenttia osaa jo käyttää Internetiä, ja noin 7—9-vuotiailla lapsilla Internetin käyttö on säännöllistä ja itsenäistä (Martikainen 2015, 114). Haasio mainitsee teoksessaan Koukussa nettiin: Lapset, nuoret ja verkon vaarat (2016) käsitteen diginatiivit, jolla yleisesti tarkoitetaan

1990-luvulla ja sen jälkeen syntyneitä lapsia ja nuoria, jotka ovat käyttäneet digitekniikkaa pienestä pitäen. Tietokoneet ja älypuhelimet ovat nuoresta asti arjessa mukana, ja niiden kautta nuoret kommunikoivat, viihdyttivät itseään ja hankkivat tietoa. Perinteisemmät mediat, kuten televisio, radio ja lehdet, ovat nykyään pienemmässä roolissa monien nuorten elämässä. (Haasio 2016, 10—11.)

Sosiaalinen media sisältää paljon virikkeitä lapsille ja nuorille. Nuorten tiedot ja taidot vahvistuvat somessa esimerkiksi pitämällä yhteyttä ystäviin ja osallistumalla eri ryhmiin sekä etsimällä uutta tietoa. Verkkosisällöt mahdollistavat oman maailmankuvan, asenteiden ja arvojen pohtimisen. Samalla viestintä sosiaalisessa mediassa rakentaa minäkuva. (Haasio 2016, 15, 31.)

SoMe ja Nuoret 2019 -katsauksessa tuli esille, että nuoret käyttävät sosiaalista mediaa eniten ystävien kanssa keskusteluun. Sosiaalisessa mediassa on helppo vaihtaa kuulumisia ystävien kanssa ja etsiä uutta tietoa, mutta 74 % tutkimukseen osallistuneista nuorista vastasi olevansa sosiaalisessa mediassa, koska siitä on tullut heille tapa. Nuoret jakavat elämänsä eri palveluihin kuvina, videoina ja ajatuksina, ja muilta saatu palaute on heille tärkeää. Sosiaalisen median palveluiden käyttö on iso osa kaikesta Internetissä käytetystä ajasta. (Ebrand Group Oy 2019a.)

Tyttöjen ja poikien some-käyttäytymisessä on eroja. Pojat esimerkiksi käyttävät Internetiä enemmän pelaamiseen ja peleihin tai harrastuksiin liittyvien videoiden katseluun. Tytöille on ominaisempaa esimerkiksi kuvien jakaminen, jolla voi olla sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Martikainen toteaa kuvien jakamisen olevan parhaimmillaan voimaannuttava ja itsetuntoa kasvattava kokemus, kun kuvat keräävät positiivisia kommentteja. Toisaalta sosiaalisessa mediassa vertailu on helppoa, ja oma elämä saatetaan kokea huonompana kuin vaikkapa bloggaajan elämä tämän sosiaalisessa mediassa julkaistujen kuvien perusteella. Vaikka nuoret voivat saada somessa osakseen ihailua ja kannustavia kommentteja, ulkonäköä on myös helppo kommentoida siellä negatiiviseen sävyyn. (Martikainen 2015, 123, 127.)

Digimaailman käyttäminen ja hyödyntäminen niin vapaa-aikana kuin koulussa on nuorille usein helposti omaksuttavaa, mutta heille täytyy myös antaa ohjausta ja neuvoja digitaalisen kulttuurin säännöistä ja laitteiden käytöstä esimerkiksi tiedonhaussa. Internetin käytön ohjaaminen tukee lasten ja nuorten digitaitojen kehittymistä oikeanlaisiksi. Kotona ja kouluissa tapahtuvalla mediakasvatuksella voidaan opastaa fiksuun nettikäyttäytymiseen. Vanhempien ja lasten välinen keskustelu Internetin sisällöstä ja mediakriittisyydestä edesauttavat medialukutaidon oppimista, jolloin vastuu ei jää pelkästään kouluille. (Haasio 2016, 12—13, 15—16.) Mobiililaitteita voidaan käyttää kouluissa myös oppimisen tukena. Tällä pyritään ratkaisemaan ongelma, jossa nuoret ovat opetuksessa fyysisesti, mutta eivät sosiaalisesti läsnä. Nuoret kuitenkin käyttävät puhelimiaan oppitunneilla, vaikka se ei olisi sallittua. Jatkuva yhteydenpito on kytköksissä elämäämme, kun puhelimet ja sitä kautta Internet kulkee mukanaamme koko päivän. (Martikainen 2015, 116.)

Teknologian käyttö voi muuttua ongelmaksi, kun esimerkiksi pelaamisen takia nuoren muut harrastukset ja sosiaaliset suhteet eivät enää kiinnosta. Nuoresta voi tulla myös todella ärtynyt, jos pelaaminen täytyy lopettaa kesken. Teoksessa *Mitä se sulle kuuluu? – Nuoren elämän valinnat puntarissa* viitataan mediatutkija Danah Boydin muistutukseen, etteivät kaikki paljon sosiaalista mediaa ja mediailaitteita käyttävät nuoret ole riippuvaisia niistä. Ilmiö on enemmänkin tavallinen tämän päivän nuorten kulttuurissa, jossa vuorovaikutus on tärkeää. (Martikainen 2015, 117.)

Toinen tärkeä ongelma, mitä sosiaalisessa mediassa esiintyy, on seksuaalinen häirintä. Sosiaalinen media mahdollistaa vuorovaikutuksen toisten ihmisten kanssa, ja Internetissä oman identiteetin valehteleminen on valitettavan helppoa. (Martikainen 2015, 120—121.) EU Kids Online -tutkimuksessa todettiin, että noin puolet 9—16-vuotiaista tutkimukseen osallistuneista suomalaisista olivat olleet vuorovaikutuksessa Internetissä heille entuudestaan tuntemattoman ihmisen kanssa. Jotkut näistä nuorista olivat myös tavanneet vain Internetistä tutun henkilön myöhemmin oikeassa elämässä. (Livingstone, Haddon, Görzig & Ólafsson 2011, 86.)

Samassa tutkimuksessa käsiteltiin myös nettikiusaamista. Suomalaisista lapsista ja nuorista noin 5 % oli kokenut kiusaamista Internetissä. (Livingstone ym. 2011, 63.) Martikainen mainitsee, että kiusaaminen Internetissä on usein vain jatkumoa oikeassa elämässä tapahtuvalle kiusaamiselle. Anonymiteetti tekee Internetissä tapahtuvan kiusaamisen helpoksi. (Martikainen 2015, 122.)

5.2 Sosiaalisen median vaikutukset nuorten mielenterveyteen

#StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing -raportissa on avattu sosiaalisen median negatiivisia, mutta myös positiivisia vaikutuksia nuoriin. Negatiivisiin vaikutuksiin kuuluvat ahdistus ja masennus, huonontunut unenlaatu, ulkonäköpaineet, nettikiusaaminen sekä pelko siitä, että jää jostain paitsi. Kyseiselle kokemukselle on luotu oma terminsä, FOMO, joka on lyhenne sanoista fear of missing out. Sosiaalisen median mahdollisiin positiivisiin vaikutuksiin luetellaan raportissa positiiviset terveysvaikutteet, emotionaalinen tuki ja ryhmään kuuluminen, itsensä toteuttaminen ja identiteetin löytäminen sekä sosiaalisten suhteiden luominen. (Royal Society for Public Health 2018, 8—14, 16—17.)

FOMO-ilmiötä pidetään yhtenä merkittävänä sosiaalisen median riippuvuutta aiheuttavana tekijänä. FOMOn takia voidaan vältellä esimerkiksi yksinäisyyttä ja tylsyyttä. Henkilöllä voi tulla ärtymyksen ja ahdistuksen tunteita, jos tämä kokee jäävänsä jostain paitsi. Sosiaalisen median käyttö voi muuttua ongelmaksi pikkuhiljaa ja huomaamatta. Sosiaalisen median käytön ollessa runsasta, siitä voi olla haittaa sekä yksilölle että ympäristölle. Tällöin voidaan puhua someriippuvuudesta. Henkilö voi esimerkiksi tehdä päivityksiä jatkuvasti tai käyttää somea, kuten Instagramia, selailutarkoitukseen ilman kykyä lopettaa. (Uski 2016.)

Eri tutkimuksissa on tullut esille Royal Society for Public Healthin (RSPH) julkaisemassa raportissa mainittuja negatiivisia vaikutuksia. Cleland Woods ja Scott saivat tutkimuksessaan tulokseksi, että sosiaalisen median käyttö vaikutti unenlaatuun ja itsetuntoon heikentävästi ja aiheutti enemmän ahdistusta ja masennusta. (Cleland Woods & Scott 2016, 45—46.) Kun Leicesterissä ja Lontoossa

tutkittiin sosiaalisen median vaikutuksia nuorten mielenterveyteen, tulosten perusteella nuoret kokivat sosiaalisen median olevan uhka etenkin toisten henkiseen hyvinvoinnille, ei niinkään omalle. Nuoret kertoivat sosiaalisen median aiheuttavan stressiä, itsetunnon heikentymistä, masennusta ja itsetuhoisia ajatuksia. Sosiaalista mediaa pidettiin myös nettikiusaamisen alustana, ja somen uskottiin aiheuttavan riippuvuutta. (O'Reilly, Dogra, Whiteman, Hughes, Eruyar & Reilly 2018, 604—609.)

Myös De Calheiros Velozo ja Stauder ovat tutkineet sosiaalisen median ja mielenterveyden yhteyksiä. Tutkimukseen osallistui nuoria ja heidän vanhempiaan. Tulokset osoittivat, että sosialisointi, Internetissä shoppailu ja sellaisten henkilöiden seuraaminen, joita ei tunnettu, olivat yhteyksissä käytösongelmiin, kuten aggressiiviseen käyttäytymiseen ja valehteluun. Tutkijat olettivat, että tämänkaltaisen Internetin käyttö lisäisi esimerkiksi ahdistusta ja masennusta, mutta tätä tutkimuksen tulokset eivät puoltaneet. Internetin käytön pakonomaista tarvetta lisäsivät pelien pelaaminen ja sisällön, etenkin videoiden, lisääminen Internetiin. Sosiaalisen median käytön ja mielenterveyden välisissä yhteyksissä ei havaittu selviä eroja sukupuolten välillä. (De Calheiros Velozo & Stauder 2018, 400—401.)

Amerikassa Pew Research Centerin toteuttamassa tutkimuksessa selvisi, että tutkimukseen osallistuneista 13—17-vuotiaista nuorista 81 % tunsi olevansa paremmin yhteydessä ystäviinsä ja tietävänsä enemmän heidän elämästään sosiaalisen median kautta. 68 % tutkimuksen nuorista koki, että heillä on sosiaalisen median avulla ympärillään ihmisiä, joilta saa tukea vaikeina aikoina. Positiivinen näkökulma näkyi myös siinä, että useampi nuori määritteli olevansa sosiaalisessa mediassa enemmän itsevarma (69 %) kuin epävarma (26 %). Ulkopuolisuuden tunteita (25 %) koettiin myös kuuluvuutta (71 %) vähemmän. Osa tutkimukseen osallistuneista nuorista tunsi painetta julkaista sosiaalisessa mediassa materiaalia, joka saa heidät näyttämään hyvältä (43 %) tai joka kerää paljon tykäksiä ja kommentteja (37 %). (Pew Research Center 2018, 2—3.)

5.3 Sosiaalisen median vaikutukset itsetuntoon ja ulkonäköpaineisiin

Sosiaalisen median vaikutuksia itsetuntoon on tutkittu niin Suomessa kuin ulkomailla. Esimerkiksi Pakistanin yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että sosiaalisella medially on vahva vaikutus nuorten opiskelijoiden itsetuntoon. Monet vertailivat itseään somessa muihin tuntien joko ylemmyyden tai alemmuuden tunnetta. Alemmuuden tunteet johtuivat siitä, että nuoret olivat kateellisia toisten elämästä eivätkä arvosta omia saavutuksiaan. Tämän takia itsetunto kärsii negatiivisista vaikutuksista. (Muqaddas, Sanobia & Nawaz 2017, 337.)

Suomessa Kuosmanen (2018) on saanut samanlaisia tuloksia pro gradu -tutkielmassaan. Tuloksissa hän tuo esille, että 69 % aineiston nuorista oli kokenut somen vaikuttaneen tai mahdollisesti vaikuttaneen heidän itsetuntoonsa. Enemmistö ajatteli vaikutusten olleen enemmänkin negatiivisia kuin positiivisia. Negatiivisesti vaikuttaneita tekijöitä olivat nuorten mukaan kiusaaminen, haukkuminen, ulkonäköpaineet, täydellisyyden ihannointi, positiivisen huomion vähäisyys sekä juorujen ja kuvien levitys. Itsetuntoon positiivisesti yleisimmin vaikuttaneet tekijät olivat positiivisen huomion saanti ja inspiroivat henkilöt somessa. (Kuosmanen 2018, 41—47.)

Sievers (2017) on myös käsitellyt pro gradu -tutkielmassaan nuorten itsetuntoa. Hän sai tulokseksi, että sukupuoliella on tärkeä merkitys itsetuntoon – pojilla on parempi itsetunto kuin tytöillä. Tähän Sievers toteaa vaikuttavan sen, että tytöillä puberteetti alkaa usein poikia aikaisemmin. Lällä ei kuitenkaan näytä olevan yhtä suurta merkitystä, sillä Sieversin tutkielmassa 15—18-vuotiaiden erot itsetunnossa eivät olleet merkittäviä. (Sievers 2017, 51.)

Tyttöjen kokemia ulkonäköpaineita on tutkittu Suomessa esimerkiksi TNS Gallupin ja Dove-tuotemerkin yhteistyönä, ja aiheesta on tehty myös pro gradu -tutkielmia. Yksi ulkonäköpaineita aiheuttavista tekijöistä on tutkimusten tulosten perusteella sosiaalinen media. Yli puolet TNS Gallupin ja Dove-tuotemerkin tutkimukseen osallistuneista tytöistä koki sosiaalisen median aiheuttavan ulkonäköpaineita. Melkein puolille tytöistä sosiaalinen media aiheutti pahaa mieltä eikä se edesauttanut itsetunnon kohentumista. (Curly ry 2015.) Viisteensaaren pro gradu

-tutkielma (2018) tukee näitä tuloksia, sillä 6- ja 7-luokkalaiset tytöt kertoivat sosiaalisella medially olevan vaikutuksia ulkonäköön liittyviin asioihin ja paineiden kokemiseen. Nuoret toivat vastauksissaan esiin niin itsetuntoon kuin minäkuvaan liittyviä ajatuksia, kuten kateuden kokemista, epävarmuutta itsestä ja itsensä vertailua sekä pelkoa kiusatuksi tulemisesta. (Viisteensaari 2018, 86—89.)

Inkisen (2010) pro gradu -tutkielmassa oli nuorten tyttöjen kirjoitelmien perusteella havaittavissa tiettyjä teemoja ulkonäköön liittyen. Kuten Viisteensaaren tutkielmassa, myös Inkisen tuloksissa nousi yhdeksi teemaksi sosiaaliset paineet. Muita teemoja olivat muun muassa vertailu ja median kauneusihanteet. Osa tutkimukseen vastanneista tytöistä koki, ettei media ollut vaikuttanut heidän ajatuksiinsa, kun osa taas koki medially olevan suurikin vaikutus omiin käsityksiin ulkonäöstä ja kauneusihanteista. Jotkut tytöistä kritisoivat selvästi median luomia kauneusihanteita. Tuloksissa tuli esille myös se, miten median luomat ihanteet esimerkiksi laihuudesta aiheuttivat negatiivisia käsityksiä omasta ulkonäöstä ja omaa ulkonäköä vertailtiin mediassa esiintyviin kuviin. Toisaalta tytöt kertoivat saavansa mediasta ideoita omaan ulkonäköönsä liittyviin asioihin, kuten pukeutumiseen ja urheiluun. (Inkinen 2010, 38, 51—57.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tarkoituksena on nuorten mielenterveyden edistäminen. Tavoitteena on kartoittaa, missä määrin nuoret kokevat sosiaalisen median vaikuttavan heidän mielenterveyteensä ja itsetuntoonsa.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksinä ovat:

1. Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisella medially olevan positiivisia vaikutuksia heidän mielenterveyteensä?
2. Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisen median vaikuttavan heidän itsetuntoonsa?

3. Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisen median aiheuttavan ulkonäköpaineita?
4. Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisen median aiheuttavan ahdistusta?

7 Opinnäytetyön toteutus

Sosiaalisen median vaikutuksia mielenterveyteen on tutkittu maailmanlaajuisesti viime aikoina. Aihe oli mielestämme mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Toteutustavaksi valitsimme kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimusmenetelmän, jotta saamme numeraalista tietoa valitsemiimme tutkimuskysymyksiin (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 55).

Kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä opinnäytetyössä käytetään tilastollisia menetelmiä sekä mitataan muuttujia ja tarkastellaan niiden välisiä yhteyksiä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 55). Tietoa tarkastellaan numeerisesti. Opinnäytetyöllämme haetaan vastauksia kysymyksiin kuinka moni ja kuinka paljon. (Vilkkä 2007, 14.)

7.1 Kohderyhmä ja toimeksiantaja

Opinnäytetyössämme käsitellään nuorten mielenterveyden ja sosiaalisen median yhteyksiä, joten otokseen sopii yläkouluikäiset. Keväällä 2019 olimme yhteydessä sähköpostitse useampaan eri yläkouluun ympäri Suomea toimeksiannon tiimoilta. Ajattelimme, että aiheen kartoittaminen laajemmalta alueelta olisi hyödyllistä tulosten kannalta. Emme kuitenkaan saaneet toimeksiantajaa muualta kuin Joensuusta. Erään joensuulaisen yläkoulun opettajat kiinnostuivat aiheestamme ja aloittivat mielellään yhteistyön kanssamme. Tapasimme toimeksiantajan kevään aikana ja teimme toimeksiantosopimuksen.

Toimeksiantajamme ehdotti, että kyselyyn vastaisivat koulun yhdeksäsluokkalaiset, joita oli syksyllä 2019 noin sata. Kaikilla vanhemmilta luvan saaneilla oli mahdollisuus vastata kyselyyn. Otokseksi muodostui lopulta 36 luvan saanutta oppilasta.

7.2 Kyselylomakkeen laatiminen

Onnistunut kyselylomake on riippuvainen tutkimussuunnitelmasta. Lomake ja tutkimussuunnitelma liittyvät erottamattomasti toisiinsa. Lomakkeen kysymysten tulisi mitata niitä asioita, mitä tutkimussuunnitelmassa on alun perin haluttu selvittää. Onnistunut lomake vaatii, että esimerkiksi asia- ja tutkimusongelma on täsmällisesti määritelty. Teoriatietoon ja aiempiin tutkimuksiin perehtyminen on myös tarpeen. Lomakkeen tarkistamisessa on tärkeää huomioida muun muassa kysymysten selkeä muotoilu ja saatekirjeen sisältö. (Vilka 2007, 63.)

Kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä opinnäytetyössä keskeisiä käsitteitä ovat havaintoyksikkö, muuttuja ja arvo. Havaintoyksiköllä tarkoitetaan yksittäistä kyselyyn vastaavaa henkilöä. Muuttujilla viitataan teoreettisiin käsitteisiin, jotka ovat muutettu yksilöstä mitattaviksi ominaisuuksiksi. Opinnäytetyösämme muuttujat ovat väitteitä. Arvot ovat muuttujien luokkia eli väitteiden vastausvaihtoehtoja. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 129.)

Tarkasteltava asia täytyy määrällisessä opinnäytetyössä strukturoida ja operationalisoida. Operationalisoinnissa teoreettiset ja käsitteelliset asiat muutetaan osallistujille ymmärrettävään muotoon. Tarkasteltava asia ja sen ominaisuudet myös suunnitellaan ja vakioidaan eli strukturoidaan. (Vilka 2007, 14.) Opinnäytetyömme teoriatiedon pohjalta saimme muodostettua sopivat tutkimuskysymykset opinnäytetyöllemme, joihin kyselylomakkeen väittämät antavat vastauksia.

Loimme kyselylomakkeen Webropol-kyselytutkimustyökalun avulla. Kyselyn kysymykset olivat muodoltaan standardoituja eli vakioituja, jolloin kaikilta vastaajilta kysyttiin samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla (Vilka 2007, 28). Muuttujien eli väittämien luokitteluun käytimme järjestys- eli ordinaaliasteikollista

Likert-asteikkoa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 130). Kyselylomakkeessa (liite 2) oli sukupuolen määrittelyn lisäksi 19 strukturoitua eli ennalta määritettyä väitettä. Vastausvaihtoehdot olivat asteikolla 1—4, jotka olivat täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, jokseenkin samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Ajattelimme väittämien ja vastausvaihtoehtojen olevan selkeitä, jolloin nuorten olisi helpompi tulkita niitä.

Jaoimme väitteet ryhmiin tutkimuskysymysten mukaan. Kyselylomakkeen väitteet (liite 2) 2, 5, 9 ja 10 vastasivat tutkimuskysymykseen ”Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisella medially olevan positiivisia vaikutuksia heidän mielenterveyteensä?”. Väitteet 4, 8, 12, 13, 15, 17 ja 19 vastasivat tutkimuskysymykseen ”Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisen median vaikuttavan heidän itsetuntoonsa?”. Väitteet 14, 16, 18 ja 20 vastasivat tutkimuskysymykseen ”Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisen median aiheuttavan ulkonäköpaineita?”. Väitteet 3, 6, 7 ja 11 vastasivat tutkimuskysymykseen ”Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisen median aiheuttavan ahdistusta?”.

Kyselylomakkeelle tehtiin esitestaus ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista. Lähetimme kyselylomakelinkin kuudelle koulumme opiskelijalle, jotka antoivat meille palautetta kyselyn ymmärrettävyydestä ja selkeydestä sekä kyselyn täyttämiseen kuluvasta ajasta. Esitestauksen avulla saimme varmuuden, että kyselyn kysymykset vastaavat tutkimusongelmiimme.

7.3 Aineiston hankinta

Ennen aineiston keruuta lähetimme oppilaille ja heidän huoltajilleen saatekirjeen, joka sisälsi tietoa opinnäytetyöstämme ja kyselystä. Saatekirjeen perusteella oppilas ja tämän huoltajat saivat päättää kyselyyn osallistumisesta. (Vilkkä 2007, 80.) Tarvitsimme huoltajilta luvan nuoren kyselyyn osallistumisesta, koska kyselyyn vastasivat alaikäiset oppilaat.

Aineiston hankinta tapahtui sähköisesti marraskuussa 2019. Lähetimme kyselylomakkeen julkisena Webropol-linkkinä toimeksiantajalle, ja oppilaat vastasivat

kyselyyn oppituntien aikana. Keräsimme opinnäytetyötä varten aineiston vain kerran, jolloin kyseessä oli poikittaistutkimus (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 56).

Kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa kyselyssä voi olla haasteena saada tarvittava määrä vastauksia ajallaan (Vilka 2007, 28). Kyselyn toteuttamiseen vaikutti yläkoulun aikataulut, joten kyselyn ajankohta sovittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa huomioiden yläkoulun resurssit. Koska kyselyyn vastaaminen tapahtui oppitunneilla, meidän ei tarvinnut odotella yksittäisiä vastauksia, vaan saimme kaikki vastaukset kerralla. Vastausten saamisessa kesti noin kaksi viikkoa.

7.4 Aineiston analyysi

Aineiston analysointimenetelmän valintaan vaikuttavat tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat. Opinnäytetyömme on kuvaileva tutkimus, jossa etsimme vastauksia kysymyksiin kuinka paljon tai kuinka moni. Käytetyillä mitta-asteikoilla on myös merkitys analyysimenetelmien valinnassa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 129.) Opinnäytetyössämme aineiston kuvailu tapahtuu frekvenssejä ja prosenttiosuuksia käyttämällä. Frekvenssi on tiettyyn ryhmään kuuluvien tilastoyksiköiden lukumäärä ja se merkitään esimerkiksi taulukoihin numeroina. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 132—133.)

Aineiston keruun jälkeen seurasi tulosten analysointivaihe. Käyttämämme Webropol-ohjelma kokosi kaikkien 36 oppilaan kyselylomakkeiden vastaukset yhteen automaattisesti. Näin ollen saimme myös tarkat lukumäärät ja prosentit jokaisen väitteen kohdalla. Ohjelman avulla sukupuolten väliset erot olivat helposti nähtävissä. Halusimme havainnollistaa tulosten jakautumista piirakkakuviolla eli sektoridiagrammeilla. Kuviot antavat tuloksista visuaalisesti havainnollistavan kuvan ja ne näyttävät arvojen jakautumisen otoksessa. (Vilka 2007, 138, 142.) Saimme koottua opinnäytetyömme tuloksiin lukumäärät, prosentit ja kuviot suoraan Webropol-ohjelmasta ilman manuaalista lomakkeiden läpikäymistä. Näin pääsimme analysoimaan ja tarkastelemaan opinnäytetyömme tuloksia.

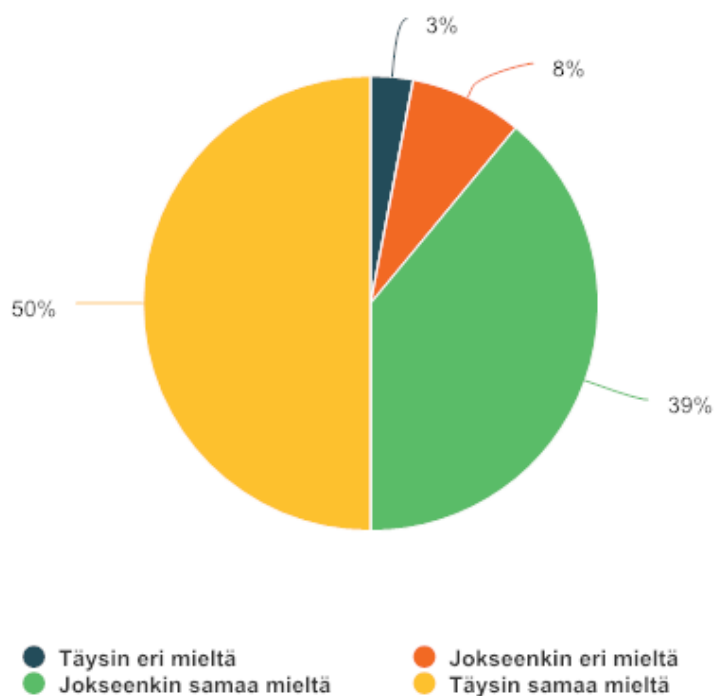
8 Tulokset

Kyselytutkimukseen osallistui 36 yhdeksäsluokkalaista. Vastanneista tyttöjä oli 19, poikia 15 ja muunsukupuolisia 2. Käsitlemme tulokset tutkimuskysymysten mukaan.

Tarkastelemme lisäksi tyttöjen ja poikien välisiä eroja vastauksissa. Tuomme esille ne väitteet, joissa vastaukset erosivat sukupuolten välillä merkittävimmin. Muun sukupuolisten vastauksia emme ottaneet tässä erikseen tarkasteltaviksi, koska heitä oli vain kaksi.

8.1 Sosiaalisen median positiiviset vaikutukset nuorten mielenterveyteen

Kyselyyn osallistuneista nuorista (n=36) moni koki sosiaalisella medialla olevan RSPH:n raportissa (2018) esiin tuotuja positiivisia vaikutuksia.



Kuvio 1. Ryhmään kuulumisen kokemukset somessa.

Suurin osa (n=32) koki saaneensa somessa ryhmään kuulumisen kokemuksia (kuvio 1) vastaamalla joko jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä.

Sama määrä nuoria (n=32) oli saanut toteuttaa itseään somessa vastaamalla joko jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä.

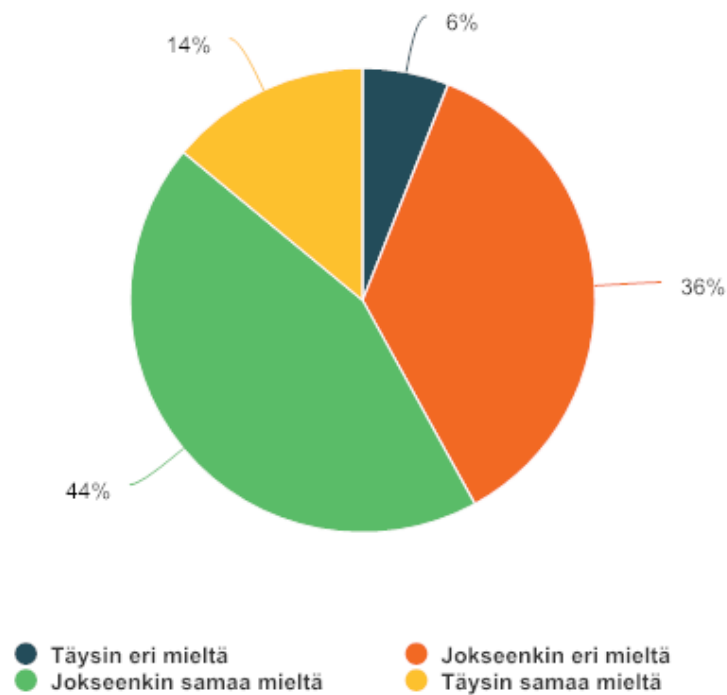
Positiivisista terveysvaikutteista kysyttäessä vastaukset jakaantuivat selkeämmin jokaiselle vastausvaihtoehdolle. Enemmistö oli jokseenkin samaa mieltä (n=16) tai täysin samaa mieltä (n=8) siitä, että somella on positiivisia terveysvaikutteita.



Kuvio 2. Inspiraation saaminen muilta somessa.

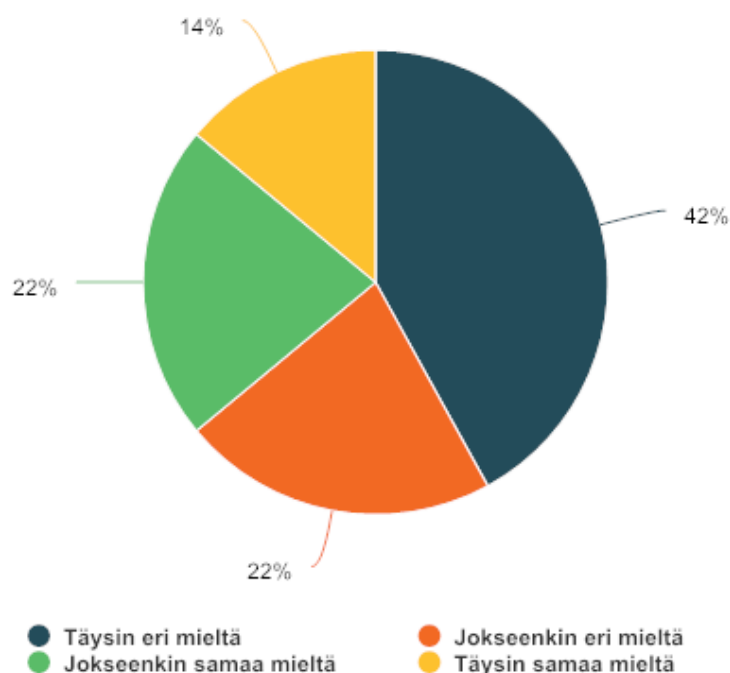
Kaikkiaan 35 nuorta vastasi saaneensa somessa inspiraatiota muilta vastaamalla väitteeseen joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä (kuvio 2). Kuukaan nuorista ei valinnut vastausvaihtoehtoa täysin eri mieltä.

8.2 Sosiaalisen median vaikutukset nuorten itsetuntoon



Kuvio 3. Itsetunnon kohoaminen somessa.

Hieman yli puolet nuorista koki somen kohottaneen itsetuntoa, kun taas hieman alle puolet olivat eri mieltä (kuvio 3). Kyselyyn vastanneista 36 % oli jokseenkin eri mieltä ja 44 % jokseenkin samaa mieltä. Täysin eri mieltä vastasi kaksi henkilöä, kun taas täysin samaa mieltä viisi.

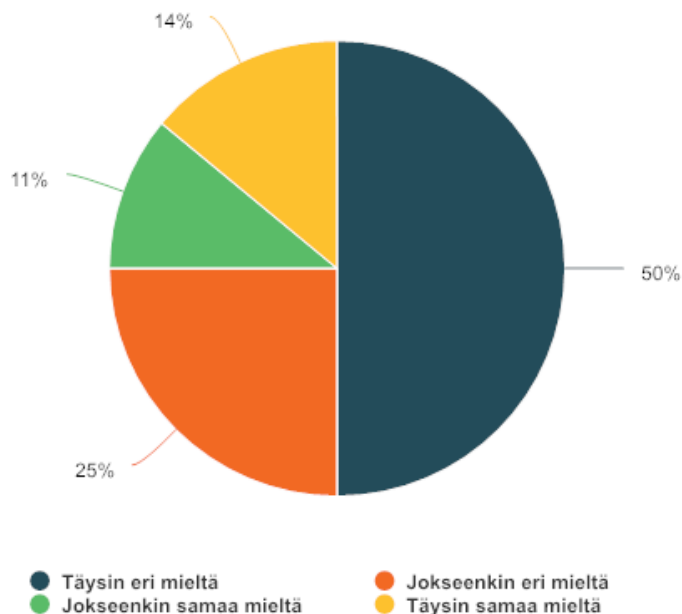


Kuvio 4. Itsetunnon heikentyminen somessa.

42 % nuorista koki, ettei some ole heikentänyt itsetuntoa vastaamalla täysin eri mieltä (kuvio 4). 22 % nuorista valitsi vaihtoehdon jokseenkin eri mieltä ja sama määrä nuoria oli jokseenkin samaa mieltä. 14 % vastasi somen heikentäneen itsetuntoa valitsemalla vaihtoehdon täysin samaa mieltä.

Suurin osa nuorista koki vastausten perusteella voivansa olla oma itsensä somessa vastaamalla joko jokseenkin samaa mieltä ($n=15$) tai täysin samaa mieltä ($n=12$). Kielteisesti väitteeseen vastasi kuusi olemalla jokseenkin eri mieltä ja kolme täysin eri mieltä.

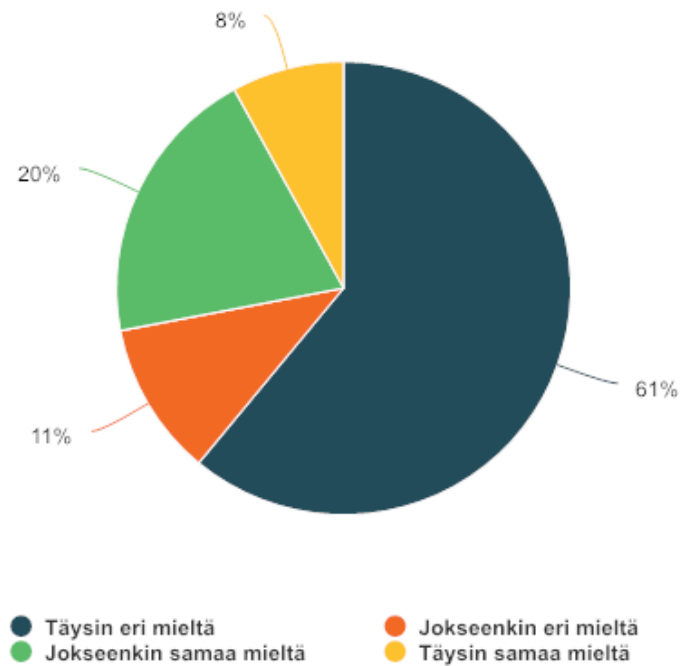
Kysyttäessä somen aiheuttamasta epävarmuudesta enemmistö ($n=26$) vastasi olevansa joko jokseenkin eri mieltä ($n=16$) tai täysin eri mieltä ($n=10$). Kuusi vastasi olevansa täysin samaa mieltä väitteen kanssa ja neljä jokseenkin samaa mieltä.



Kuvio 5. Somen aiheuttama alemmuuden tunne.

50 % nuorista oli täysin eri mieltä siitä, että some olisi aiheuttanut alemmuuden tunnetta (kuvio 5). 25 % oli jokseenkin eri mieltä, kun taas 11 % oli jokseenkin samaa mieltä. Vastanneista 14 % ajatteli somen aiheuttaneen alemmuuden tunnetta vastaamalla täysin samaa mieltä.

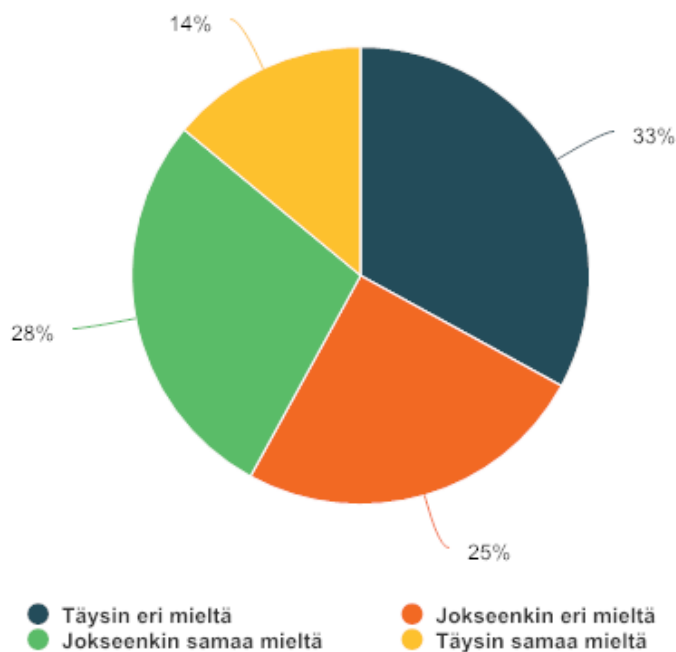
Nuorilla oli erilaisia kokemuksia siitä, aiheuttaako some kateutta muita ihmisiä kohtaan. Täysin eri mieltä oli seitsemän nuorta ja täysin samaa mieltä kuusi. Vaihtoehtoihin jokseenkin eri mieltä (n=11) ja jokseenkin samaa mieltä (n=12) vastasi lähes sama määrä nuoria.



Kuvio 6. Kiusaamisen kokeminen somessa.

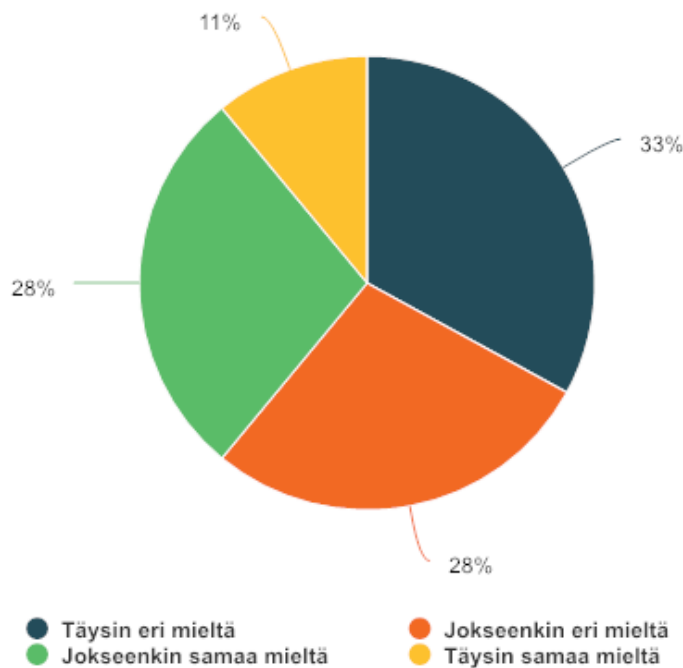
"Olen kokenut kiusaamista somessa" -väitteen kanssa oli täysin eri mieltä 61 % nuorista (kuvio 6). Täysin samaa mieltä oli 8 % eli kolme nuorta. Vastanneista seitsemän nuorta oli jokseenkin samaa mieltä ja neljä jokseenkin eri mieltä kiusatuksi joutumisesta.

8.3 Sosiaalisen median aiheuttamat ulkonäköpaineet nuorilla



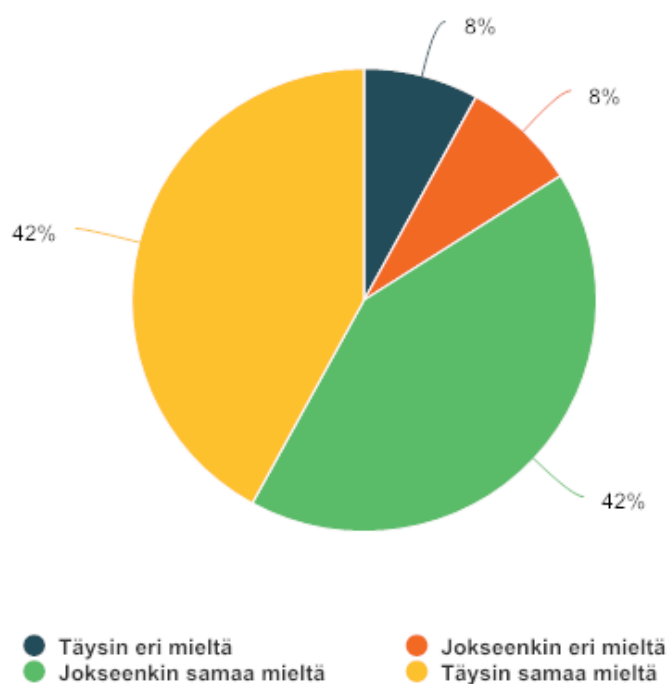
Kuvio 7. Tyytymättömyys omaan ulkonäköön somessa.

Väitteeseen ”Koen somessa tyytymättömyyttä ulkonäkööni” vastaukset jakaantuivat melko tasaisesti eri vastausvaihtoehtoille (kuvio 7). Täysin eri mieltä vastasi 12 nuorta, jokseenkin eri mieltä yhdeksän nuorta, jokseenkin samaa mieltä 10 nuorta ja täysin samaa mieltä viisi nuorta.



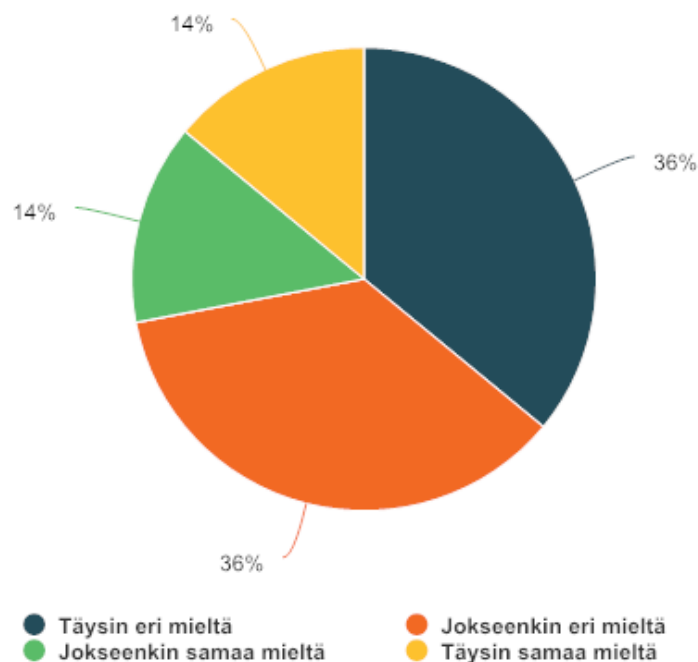
Kuvio 8. Somen aiheuttama paine olla tietynlainen ulkonäöltään.

Myös kokemukseen siitä, että some aiheuttaa painetta olla tietynlainen ulkonäöltään, nuorten vastaukset vaihtelivat (kuvio 8). Täysin eri mieltä tästä oli 12 nuorta ja jokseenkin eri mieltä 10. Jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa oli 10 nuorta ja täysin samaa mieltä neljä.



Kuvio 9. Positiivisen huomion saaminen somessa.

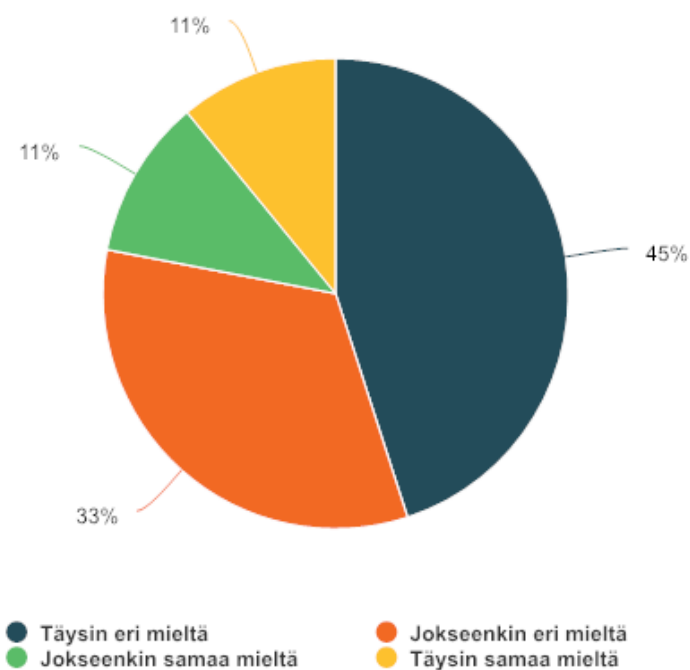
Nuorista 15 oli jokseenkin samaa mieltä ja 15 täysin samaa mieltä siitä, että he ovat saaneet somessa positiivista huomiota (kuvio 9). Yhteensä kuusi nuorta oli jokseenkin eri mieltä (n=3) tai täysin eri mieltä (n=3).



Kuvio 10. Negatiivisen huomion saaminen somessa.

Vastanneista yhteensä 13 ei ollut saanut somessa negatiivista huomiota, kun taas viidellä oli siitä kokemuksia (kuvio 10). "Olen saanut somessa negatiivista huomiota" -väitteeseen 13 nuorista vastasi jokseenkin eri mieltä ja viisi jokseenkin samaa mieltä.

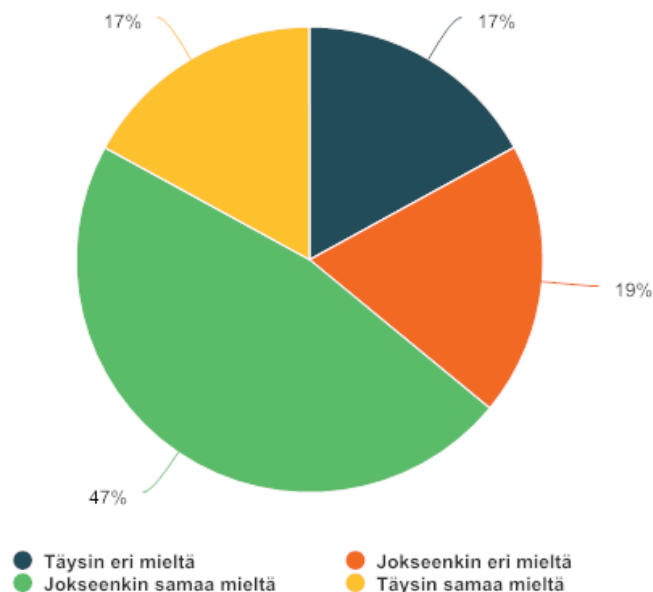
8.4 Sosiaalisen median aiheuttama ahdistuneisuus nuorilla



Kuvio 11. Somen aiheuttama ahdistuneisuus.

Lähes puolet (n=16) vastanneista koki, ettei sosiaalinen media aiheuta ahdistuneisuutta (kuvio 11). Nuorista 8 oli jokseenkin samaa mieltä (n=4) tai täysin samaa mieltä (n=4) siitä, että some aiheuttaa ahdistuneisuutta.

Myös 16 nuorista oli täysin eri mieltä siitä, että sosiaalinen media aiheuttaa sosiaalista painetta. Täysin samaa mieltä väitteen kanssa oli viisi nuorta.



Kuvio 12. Kokemus siitä, että jää jostain paitsi ilman somea.

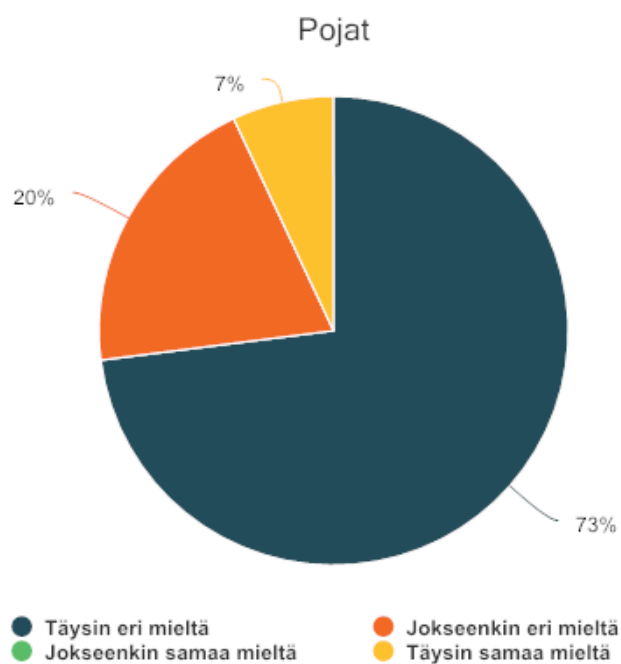
Väitteeseen ”Koen jääväni jostain paitsi, jos en ole somessa” 17 nuorta valitsi vaihtoehdon jokseenkin samaa mieltä (kuvio 12). Muille vastausvaihtoehdoille vastaukset jakaantuivat melko tasaisesti.

Suurin osa nuorista oli jokseenkin samaa mieltä ($n=14$) tai täysin samaa mieltä ($n=9$) siitä, että some aiheuttaa riippuvuutta. Kysymykseen seitsemän nuorta vastasi täysin eri mieltä ja kuusi jokseenkin eri mieltä.

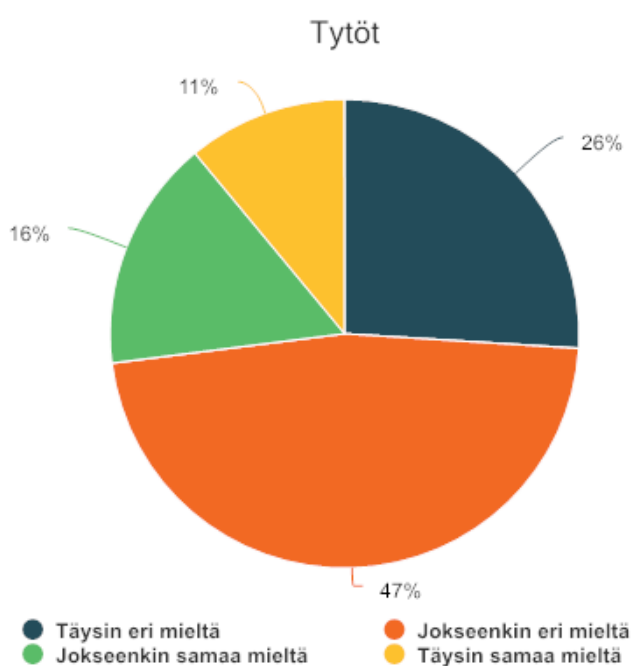
8.5 Tyttöjen ja poikien väliset erot

Tuloksia tarkasteltaessa kiinnitimme huomiota sukupuolten välisiin eroihin vastauksissa. Emme ottaneet tähän vertailuun mukaan muun sukupuolisia vastaajia heidän pienen lukumääränsä takia ($n=2$). Tyttöjen ($n=19$) ja poikien ($n=15$) väliset näkemykset erosivat toisistaan tietyissä väitteissä.

Verrattaessa poikien ja tyttöjen vastauksia somesta saatuihin positiivisiin terveysvaikutteisiin tytöistä 79 % ($n=15$) oli jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Poikien vastaukset taas jakaantuivat tasaisesti jokaiselle vastausvaihtoehdolle.



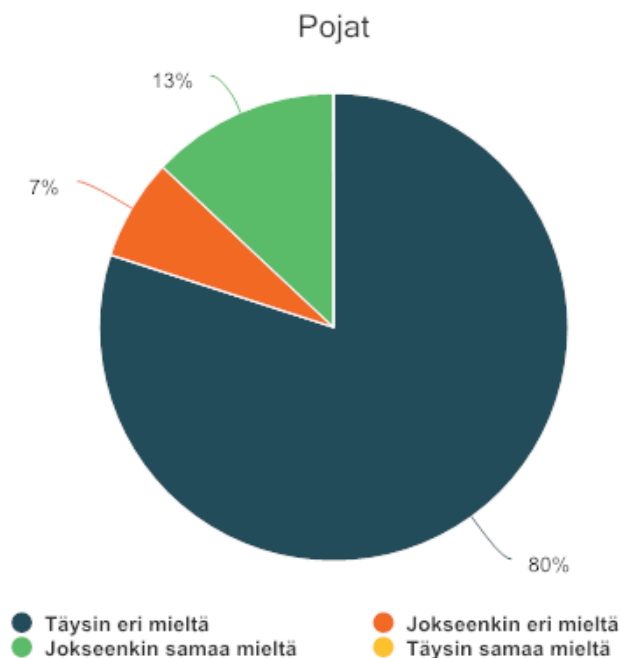
Kuvio 17. Poikien kokema ahdistuneisuus somessa.



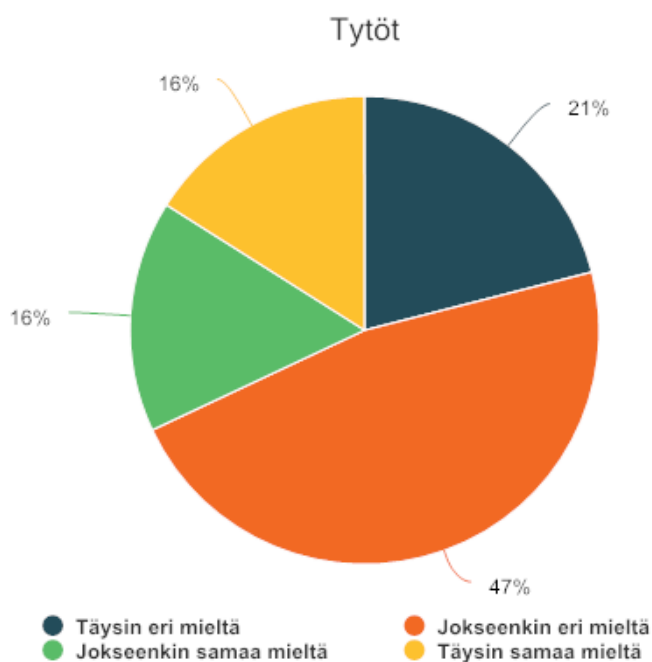
Kuvio 18. Tyttöjen kokema ahdistuneisuus somessa.

Poikien ja tyttöjen vastauksissa oli eroja esimerkiksi kysyttäessä somen aiheuttamasta ahdistuneisuudesta. Tytöistä yhteensä viisi oli jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä väitteen ”Some aiheuttaa minulle ahdistuneisuutta”

kanssa (kuvio 18), kun taas pojista yksi oli vastannut täysin samaa mieltä (kuvio 17). Pojista noin 73 % ja tytöistä 26 % oli täysin eri mieltä siitä, että some aiheuttaa ahdistuneisuutta.



Kuvio 19. Poikien kokema sosiaalinen paine somessa.



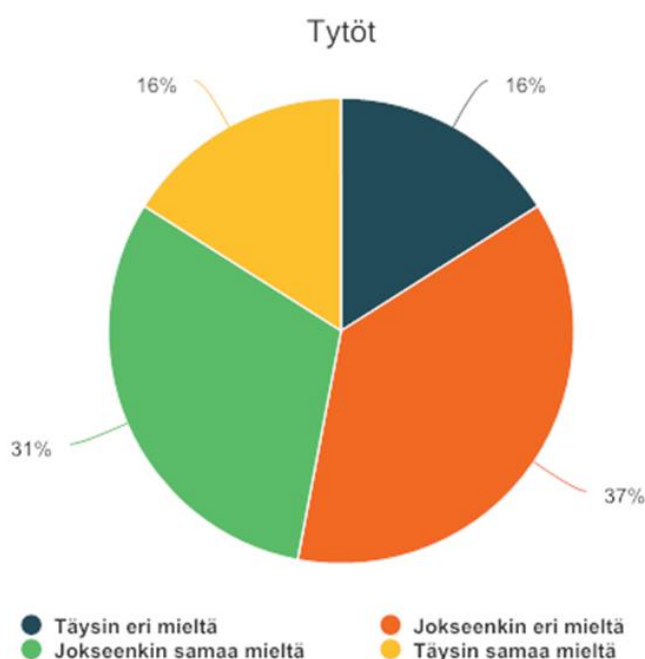
Kuvio 20. Tyttöjen kokema sosiaalinen paine somessa.

Suurin osa pojista (80 %) ei myöskään kokenut sosiaalisen median aiheuttavan sosiaalista painetta (kuvio 19). Sen sijaan tyttöjen vastaukset jakaantuivat tasaisemmin eri vastausvaihtoehdoille (kuvio 20).

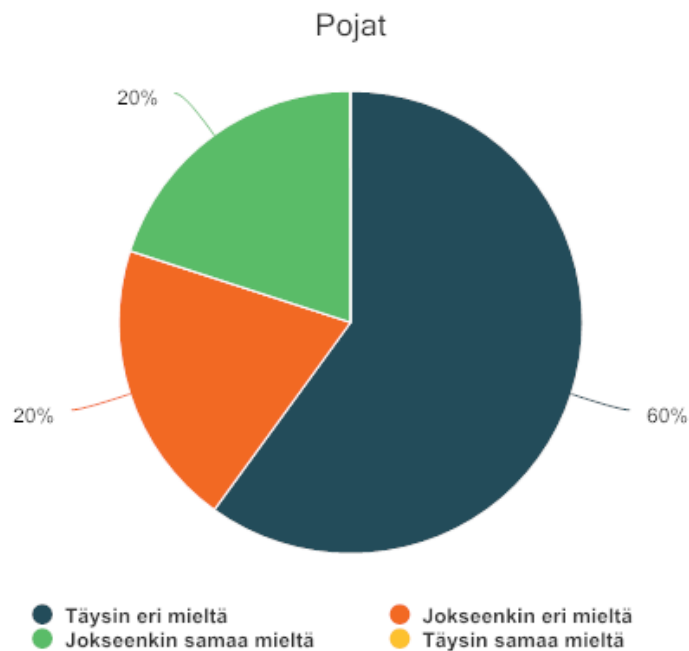
Enemmistö pojista koki, ettei some aiheuta riippuvuutta vastaamalla jokseenkin eri mieltä (27 %) tai täysin eri mieltä (46 %). Tyttöillä taas oli päinvastainen näkemys, kun kaikkiaan 90 % valitsi vaihtoehdon jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Kukaan tytöistä ei ollut täysin eri mieltä.

Enemmistö pojista (60 %) ei kokenut somen huonontaneen itsetuntoa vastaamalla väitteeseen täysin eri mieltä. Pojista 7 % koki somen huonontaneen itsetuntoa valitsemalla vaihtoehdon täysin samaa mieltä. Jälleen tyttöjen vastaukset vaihtelivat selkeämmin vastausvaihtoehtojen välillä. 32 % tytöistä oli täysin eri mieltä ja 10 % täysin samaa mieltä.

Vastaavasti 60 % pojista oli täysin eri mieltä väitteen ”Koen somessa tyytymättömyyttä ulkonäkööni” kanssa. Tytöistä yhteensä 47 % koki somessa tyytymättömyyttä ulkonäköönsä vastaamalla täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä.



Kuvio 21. Tyttöjen kokema paine olla tietynlainen ulkonäöltään somessa.



Kuvio 22. Poikien kokema paine olla tietynlainen ulkonäöltään somessa.

Yhteensä 47 % tytöistä koki myös somessa painetta olla tietynlainen ulkonäöltään vastaamalla täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä (kuvio 21). Pojista yhteensä 80 % valitsi vaihtoehdon täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä (kuvio 22).

9 Pohdinta

Tarkastelemme opinnäytetyömme tuloksia teoriaan nojaten. Samalla tuomme esiin tekemämme johtopäätökset. Käsitlemme myös vastauksissa ilmenneitä sukupuolten välisiä eroavaisuuksia.

Pohdimme opinnäytetyömme luotettavuutta ja eettisyyttä sekä omaa ammatillista kasvuamme opinnäytetyöprosessin etenemisessä. Tuomme esille ajatuksiamme siitä, kuinka opinnäytetyötämme voisi hyödyntää jatkossa. Esitämme vielä lopuksi mahdollisia jatkotutkimusideoita.

9.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyömme ensimmäinen tutkimuskysymys oli ”Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisella medialla olevan positiivisia vaikutuksia heidän mielenterveyteensä?”. Tutkimuskysymykseen liittyvät väitteet poimimme RSPH:n raportin (2018) pohjalta. Kysyimme yhdeksäsluokkalaisilta ryhmään kuulumisen ja itsensä toteuttamisen kokemuksista somessa. Halusimme myös selvittää, missä määrin nuoret ovat saaneet positiivisia terveysvaikutteita ja inspiraatiota muilta somessa. Saamamme tulokset puoltavat RSPH:n raportissa esiin tulleita positiivisia vaikutuksia. Suurin osa yhdeksäsluokkalaisista kertoi olevansa jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä väitteiden kanssa. Positiiviset terveysvaikutteet jakoivat mielipiteitä eniten, kun taas lähes kaikki kokivat saaneensa inspiraatiota muilta. Kukaan vastanneista ei ollut täysin eri mieltä ”Koen somen avulla saaneeni inspiraatiota muilta” -väitteen kanssa, ja vain yksi valitsi vaihtoehdon jokseenkin eri mieltä.

Toinen tutkimuskysymyksemme oli ”Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisen median vaikuttavan heidän itsetuntoonsa?”. Nuorten kokemukset väitteestä ”Some on kohentanut itsetuntoani” hajaantuivat. Viisi nuorta oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä ja kaksi täysin eri mieltä. Suurin osa oli jokseenkin samaa mieltä tai jokseenkin eri mieltä. Tuloksista voi päätellä, että osa nuorista on kokenut somen kohentavan itsetuntoa jossain määrin. Toisaalta lähes sama määrä nuoria oli jokseenkin eri mieltä. Kun taas kysyttiin, onko some huonontanut itsetuntoa, 42 % nuorista oli täysin eri mieltä. Somen koettiin kuitenkin myös huonontavan itsetuntoa, kun kahdeksan nuorista oli jokseenkin samaa mieltä ja viisi täysin samaa mieltä. Aiemmissa tutkimuksissa on tullut esille, että some vaikuttaa usein enemmän negatiivisesti kuin positiivisesti itsetuntoon. Esimerkiksi Cleland Woods ja Scott (2016) saivat tutkimuksessaan tulokseksi, että somen käyttö vaikuttaa itsetuntoon heikentävästi. Samoihin päätelmiin pääsivät myös O'Reilly ym. (2018). Saamiemme tulosten perusteella some vaikuttaa sekä kohottavasti että heikentävästi itsetuntoon. Kaiken kaikkiaan vastauksissa ei näkynyt selkeää jakaantumista joko positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan.

Tarkastelimme somen vaikutuksia itsetuntoon eri näkökulmista. Selvitimme, missä määrin nuoret kokevat voivansa olla oma itsensä somessa. Yhteensä 75 % nuorista oli jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä siitä, että he voivat olla somessa oma itsensä. Kysyttäessä somen aiheuttamasta epävarmuudesta, yhteensä 72 % nuorista vastasi olevansa jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä. Enemmistö nuorista ei myöskään kokenut somen aiheuttavan merkittävästi alemmuuden tunnetta. Tuloksissa tuli kuitenkin myös esille, etteivät kaikki koe voivansa olla somessa oma itsensä, ja että osalle nuorista some aiheuttaa epävarmuutta sekä alemmuuden tunnetta. Somen aiheuttamasta kateudesta kysyttäessä nuorten vastaukset jakaantuivat melko tasaisesti eri vastausvaihtoehdoille. Yhteensä puolet nuorista olivat jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä siitä, että some aiheuttaa kateutta muita ihmisiä kohtaan. Vastaavasti yhteensä puolet olivat jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä.

Kuosmasen pro gradu -tutkielman (2018) tuloksissa tuli esille, että somessa tapahtuvalla kiusaamisella oli negatiivinen vaikutus nuorten itsetuntoon. Päätimme selvittää, kuinka moni kyselyymme vastanneista oli kokenut kiusaamista somessa. Yhdeksäsluokkalaisista 61 % vastasi olevansa täysin eri mieltä väitteen ”Olen kokenut kiusaamista somessa” kanssa. Nuorista 20 % oli taas valinnut vaihtoehdon jokseenkin samaa mieltä.

Tulosten perusteella vaikuttaa siltä, ettei suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista koe somella olevan negatiivisia vaikutuksia itsetuntoon. Enemmistö nuorista koki voivansa olla somessa oma itsensä eikä some aiheuttanut useamman kohdalla epävarmuutta tai alemmuuden tunnetta. Toisaalta kateuden tunnetta esiintyi somessa useammalla, ja mielipiteet jakaantuivat molempiin suuntiin. Esimerkiksi Pakistanin yliopistossa saadut tulokset (2017) osoittivat, että monet nuoret vertailivat itseään somessa muihin tuntien joko alemmuuden tai ylemmyyden tunnetta. Tutkimuksen perusteella alemmuuden tunteet johtuivat siitä, että nuoret olivat kateellisia toisille. Vaikka kyselyssämme nuorten vastaukset jakaantuivat eri suuntiin, enemmistö ei tuonut esille aiemmin mainittuja somen negatiivisia vaikutuksia itsetuntoon.

Kolmannella tutkimuskysymyksellä ”Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisen median aiheuttavan ulkonäköpaineita?” halusimme selvittää yhdeksäsluokkalaisten kokemuksia aiheesta. Vastanneista kaikkiaan 42 % oli kokenut somessa tyytymättömyyttä ulkonäköönsä vastaamalla jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Lähes sama määrä nuorista (39 %) vastasi samat vaihtoehdot väitteeseen ”Koen somessa painetta olla tietynlainen ulkonäöltäni”. Somen aiheuttamat ulkonäköpaineet tulivat myös esille Viisteensaaren (2018) ja Inkisen (2010) pro gradu -tutkielmissa. Inkisen (2010) pro gradu -tutkielman tuloksissa kuudes- ja seitsemäsluokkalaiset tytöt kertoivat sosiaalisella medialla olevan vaikutuksia ulkonäköön liittyviin asioihin ja paineiden kokemiseen. Samassa tutkielmassa osa tytöistä koki kuitenkin, ettei media ollut vaikuttanut heidän ajatuksiinsa. Toisaalta joidenkin tyttöjen mielestä media vaikutti suuresti omaan käsitykseen ulkonäöstä ja kauneushanteista. Opinnäytetyömme tuloksissa näkyi yhtä lailla nuorten eriävät mielipiteet somen aiheuttamista ulkonäköpaineista.

Kysyimme myös nuorilta, ovatko he saaneet somessa positiivista tai negatiivista huomiota. Selvästi enemmistö (n=30) oli saanut somessa positiivista huomiota vastaamalla jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Yhteensä kymmenen nuorista oli jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä siitä, että he ovat saaneet somessa negatiivista huomiota. Vaikka suurin osa oli saanut somessa positiivista huomiota, lähes yksi kolmannes nuorista oli saanut negatiivista huomiota. Aiemmin samaa aihetta on käsitellyt esimerkiksi Kuosmanen pro gradu -tutkielmassaan (2018). Tutkielman tulokset osoittivat, että nuorten mielestä muun muassa ulkonäköpaineet ja positiivisen huomion vähäisyys somessa vaikuttavat negatiivisesti itsetuntoon. Vastaavasti positiivisen huomion saaminen somessa vaikutti nuoriin itsetuntoa kohottavasti.

Viimeinen tutkimuskysymyksemme oli ”Missä määrin nuoret kokevat sosiaalisen median aiheuttavan ahdistusta?”. Tulosten perusteella kaikkiaan kahdeksan nuorista oli kokenut somen aiheuttavan ahdistuneisuutta valitsemalla väitteeseen vaihtoehdon jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Some oli aiheuttanut sosiaalista painetta yhteensä kymmenelle nuorelle heidän ollessa jokseen-

kin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Tulostemme perusteella some siis aiheuttaa joillekin nuorille ahdistusta, mikä on tullut myös esille esimerkiksi RSPH:n raportissa (2018) ja Cleland Woodsin & Scottin tutkimuksessa (2016).

Enemmistö (n=23) valitsi väitteeseen ”Koen jääväni jostain paitsi, jos en ole somessa” joko vaihtoehdon jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Kyseisen ilmiön eli FOMO:n mainitaan olevan RSPH:n raportissa (2018) yksi sosiaalisen median negatiivisista vaikutuksista. Uskin mukaan FOMO-ilmiötä pidetään merkittävänä somen riippuvuutta aiheuttavana tekijänä (Uski 2016). Suurin osa kyselyyn osallistuneista nuorista (64 %) tunnisti somen aiheuttavan heille riippuvuutta olemalla jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. O'Reilly ym. (2018) ovat tutkineet Leicesterissä ja Lontoossa sosiaalisen median vaikutuksia nuorten mielenterveyteen, ja tulosten perusteella nuoret arvelivat somen aiheuttavan riippuvuutta.

Tulosten perusteella näyttäisi siltä, ettei merkittäviä sukupuolten välisiä eroavaisuuksia ollut suurimmassa osassa vastauksista. Kuitenkin sukupuolten välisiä eroavaisuuksia esiintyi esimerkiksi ahdistuneisuuteen liittyvissä väitteissä. Pojista suurin osa ei kokenut somen aiheuttavan ahdistuneisuutta eikä sosiaalista painetta. Enemmistö pojista ei myöskään kokenut somen aiheuttavan riippuvuutta. Tyttöillä taas oli enemmän kokemuksia ahdistuneisuudesta somessa, ja heistä useamman mielestä some aiheutti riippuvuutta.

Itsetuntoon ja ulkonäköpaineisiin liittyvissä kysymyksissä sukupuolten väliset erot näkyivät jälleen vastauksissa. Suurin osa pojista ei kokenut somen huonontaneen itsetuntoa eikä aiheuttavan tyytymättömyyttä ulkonäköönsä. Pojista valtaosa ei myöskään kokenut painetta olla tietynlainen ulkonäöltään. Tyttöillä some vaikuttaisi aiheuttavan enemmän ulkonäköön liittyviä paineita ja itsetunnon huononemista.

Edellä mainitut sukupuolten väliset eroavaisuudet vastasivat ennakkokäsityksiämme. Vaikka kyselyyn osallistuneista yhdeksäsluokkalaisista poikia oli neljä

vähemmän kuin tyttöjä, emme kokeneet tämän vaikuttavan merkittävästi tuloksiin. Pojat vastasivat määrällisesti aiemmin käsiteltyihin väitteisiin hyvin samansuuntaisesti.

9.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Määrällisellä tutkimusmenetelmällä toteutettu opinnäytetyö tulee tehdä tieteelliselle tutkimukselle asetettujen vaatimusten mukaisesti (Vilkka 2007, 154). Arvioimme opinnäytetyömme luotettavuutta tarkastelemalla ensin validiteettia. Validiteetti ilmaisee, onko opinnäytetyössä mitattu haluttua asiaa. Tällöin tutkimuskysymykset antavat vastauksia määriteltyihin tutkimusongelmiimme. Teoreettiset käsitteet on muutettava osallistujille ymmärrettävään muotoon ilman, että niiden merkitys muuttuu. Kyselylomakkeen väitteet ja vastausvaihtoehdot tulisi olla tulittavissa samalla tavalla kyselyn laatijan ja osallistujan näkökulmasta. (Vilkka 2007, 150.)

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset on muodostettu teoriatiedon pohjalta. Keräsimme teoriatiedossa esiintyneet käsitteet ja muodostimme niistä tutkimuskysymyksiin vastaavia väitteitä. Laadimme väitteet ja vastausvaihtoehdot selkeiksi ja helposti ymmärrettäviksi kaikille osapuolille. Esitestauksen avulla saimme varmuuden siitä, että kyselylomake on selkeä ja että se antaa vastaukset halutussa muodossa. Saimme opinnäytetyössämme vastaukset niihin asioihin, joita halusimme tarkastella. Nämä tekijät lisäävät opinnäytetyömme luotettavuutta.

Opinnäytetyömme luotettavuutta mittaa myös reliabiliteetti. Tällä tarkoitetaan sitä, että tulokset ovat pysyviä ja toistettavissa. Jos mittaus tehdään uudestaan, tulokset ovat täysin samat tekijästä riippumatta. Tuloksia ei pidä yleistää tutkimuksen ulkopuolelle, vaan ne pätevät ainoastaan tehdyssä tutkimuksessa. Reliabiliteettia arvioidaan muun muassa otoskoon ja laadun sekä vastausprosentin ja mittausvirheiden mukaan. (Vilkka 2007, 149—150.)

Yläkoulussa oli noin sata yhdeksäsluokkalaista, joista 36 osallistui kyselyymme. Alun perin suunnittelimme kyselyn toteutettavaksi useampaan eri kaupunkiin, jotta otoskoko olisi suurempi ja tulokset luotettavammat. Saamamme tulokset eivät ole yleistettävissä koko väestöön pienen otoksen takia. Kyselyn voisi toteuttaa uudestaan yhdeksäsluokkalaisille, mutta tulokset saattaisivat muuttua. Kyselylomake oli laadittu siten, että osallistujat vastasivat jokaiseen väitteeseen. Näin ollen saimme analysoitua vastaukset ilman, että lomakkeissa olisi ollut esimerkiksi tyhjiä vastauksia.

Opinnäytetyön kokonaisluotettavuus muodostuu validiteetista ja reliabiliteetista. Hyvästä kokonaisluotettavuudesta kertoo se, että otos edustaa perusjoukkoa ja satunnaisvirheitä on mahdollisimman vähän. Aiemmin mainittujen tekijöiden lisäksi luotettavuutta lisää muun muassa perustellusti valittu perusjoukko ja otos. Aineistonkeruutapa ja analyysimenetelmä valitaan kohderyhmälle ja tarkasteltavalle asialle sopiviksi. Opinnäytetyöprosessi on tärkeää toteuttaa huolellisesti ja rehellisesti luotettavuuden kannalta. Kriittinen arviointi ja keskustelu muiden ihmisten kanssa lisäävät kokonaisluotettavuutta ja vähentävät mahdollisia virheitä. (Vilka 2007, 152—153.)

Tutkimuksen luotettavuutta ja tarkkuutta vähentävät systemaattiset ja satunnaiset virheet. Systemaattisilla virheillä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, ettei kyselyyn osallistuja vastaa täysin rehellisesti. Satunnaisvirheellä viitataan osallistujan tahattomaan virheeseen vastauksessa. (Vilka 2007, 153.)

Koko opinnäytetyöprosessin ajan pohdimme opinnäytetyön luotettavuutta itse sekä opettajien kanssa keskustelemalla. Otoksemme edustaa perusjoukkoa, koska opinnäytetyömme käsittelee yhdeksäsluokkalaisia nuoria. Luotettavuus lisääntyisi, jos kysely olisi tehty eri ikäisille nuorille eri alueilta. Kyselylomake oli sähköisessä muodossa Webropol-ohjelmassa, johon väitteet ja vastausvaihtoehdot oli muotoiltu yksinkertaisiksi. Mahdollisesti tämä vähensi virheiden esiintymistä vastauksissa. Emme kuitenkaan voi tietää, kuinka moni on vastannut kyselyyn huolellisesti ja rehellisesti. Aineistonkeruumenetelmänä kyselylomake oli sopiva vaihtoehto opinnäytetyössämme, koska saimme määrällistä tietoa tutki-

muskysymyksiimme. Analyysin luotettavuutta lisää se, että käyttämämme ohjelma kokosi vastaukset puolestamme. Tilastojen ja prosenttien tulkitseminen oli meidän vastuullamme, ja painotimme tulosten tarkastelussa mielestämme merkittävimpiä kohtia.

9.3 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessä täytyy huomioida sen eettisyys. Esimerkiksi vapaaehtoinen osallistuminen opinnäytetöihin kertoo sen eettisyydestä. Osallistujilta tarvitaan tietoinen suostumus, millaiseen tutkimukseen he ovat ottamassa osaa. 15-vuotiaat saavat antaa Suomessa tietoisensa suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta. Kohdejoukolla täytyy olla tiedossa tutkimuksen luonne ja esimerkiksi mahdollisuus kieltäytyä vastaamisesta. Eettisyydestä kertoo myös, että otanta on valittu tasa-arvoisesti. Ennen opinnäytetyön toteutusta kohdejoukolle tulee kertoa opinnäytetyön tarkoituksesta, aineiston säilyttämisestä ja tulosten julkaisemisesta esimerkiksi saatekirjeellä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218—219, 221—222.)

Otimme huomioon edellä mainitut eettisyyteen liittyvät asiat opinnäytetyötä tehdessä. Kyselyyn osallistujat olivat noin 15-vuotiaita nuoria, joten sovimme opettajan kanssa suostumusasioista. Saatekirjeessä kerroimme sekä yhdeksäsluokkalaisille että heidän huoltajilleen opinnäytetöistämme ja kyselyn toteuttamisesta. Saatekirjeen perusteella nuoret saivat päättää kyselyyn osallistumisesta huoltajien luvalla. Kyselyyn vastasivat halukkaat yhdeksäsluokkalaiset, joten opinnäytetyömme otanta on tasa-arvoisesti valittu ketään ulkopuolelle jättämättä. Kohdekoulun kuka tahansa huoltajien suostumuksen saanut yhdeksäsluokkalainen taustastaan riippumatta sai osallistua kyselyyn.

Eettisyyttä pohdittaessa täytyy kiinnittää huomiota anonymiteetin toteutumiseen. Anonymiteetista kertoo se, että kyselyyn vastaaminen tapahtuu nimettömästi eikä opinnäytetyössä kerättyjä tietoja luovuteta ulkopuolisille. Aineiston koko vaikuttaa siihen, kuinka tarkasti anonymiteettia täytyy pohtia esimerkiksi osallistujien määrän ja paikkakunnan koon kannalta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen

2013, 221.) Opinnäytetyössämme kyselyyn vastattiin anonymisti ja vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti. Päätimme jättää mainitsematta kohdekoulun nimen anonymiteettia suojellaksemme, koska kyselyyn osallistui vain yhden koulun 36 yhdeksäsluokkalaista.

Kirjoitusprosessiin liittyy myös eettisiä kysymyksiä. Raportissa ei saa käyttää plagiointia eli lainata suoraan toisen tekstiä ilman lähdeviittauksia. Opinnäytetyön eri vaiheet on tärkeää tuoda esille raportissa. Saadut tulokset eivät saa olla tekais-tuja, vaan niiden täytyy perustua aineistoon. Tuloksia ei pidä arvottaa esimerkiksi sanoilla ”jopa” tai ”vain”, koska tulokset eivät tällöin ole puhtaita. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 224—225.) Opinnäytetyössämme olimme tarkkoja siitä, ettemme lainanneet suoraan toisen kirjoittamaa tekstiä. Pidimme tärkeänä lähdeviittausten huolellista merkitsemistä. Avasimme raportissa opinnäytetyön prosessin eri vaiheet. Saimme tulokset numeraalisesti aineistostamme ja tulkit-simme ne rehellisesti saatujen lukumäärien ja prosenttien mukaan.

Opinnäytetyötä tehdessä on myös tärkeää arvostaa työskentelyparin osuutta työssä eikä vähätellä sitä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 225). Teimme koko opinnäytetyön yhdessä alusta loppuun tasapuolisesti. Otimme tois-temme mielipiteet ja ideat huomioon, jolloin työskentely sujui toisiamme kunnioit-taen.

9.4 Ammatillinen kasvu

Valitsemamme opinnäytetyön aiheen keksimme yhdessä tammikuussa 2019. Aihe oli mielestämme mielenkiintoinen ja ajankohtainen, jolloin aiheeseen pereh-tyminen oli meille miellyttävää. Saimme paljon uutta tietoa aiemmin tehdyistä tut-kimuksista liittyen aiheeseemme. Teoriapohjan laatiminen oli työlästä, ja sopivien tutkimusten etsimiseen kului aikaa. Opimme prosessin aikana, miten suuressa roolissa teoriaosuus on määrällisessä opinnäytetyössä.

Aiheen rajaaminen oli tärkeää, ettei opinnäytetyöstä tulisi liian laaja. Tutkimuskysymyksemme vaihtuivat ja kehittyivät prosessin alkuvaiheessa useampaan otteeseen. Ymmärsimme, että tutkimuskysymysten on oltava tarkkoja, jotta saamme vastauksia haluamiimme kysymyksiin. Tällöin opettajilta saamamme ohjaus auttoi meitä eteenpäin.

Jälkeenpäin ajateltuna olimme prosessin alussa liian optimistisia aikataulun suhteen. Aloitimme suunnitelman teon tammikuussa 2019 ja oletimme opinnäytetyön valmistuvan ennen kesää tai viimeistään alkusyksystä. Suunnitelmamme hyväksyttiin toukokuussa, jonka jälkeen siirryimme toteutusvaiheeseen. Emme tiedäneet, miten iso työ meillä oli edessämme. Koimme, että prosessin alkuvaihe oli haastavinta. Muut opinnot ja harjoittelut hidastivat prosessin etenemistä. Kyselyn toteuttamisen jälkeen työskentely helpottui ja edistyimme nopeammin, kun keskityimme pelkästään opinnäytetyön tekemiseen. Joulukuussa 2019 analysoimme tulokset ja tammikuussa 2020 viimeistelimme koko prosessin.

Olemme tyytyväisiä, että päätimme tehdä opinnäytetyön yhdessä. Koemme, että yhteistyömme on ollut hedelmällistä. Ylitimme opinnäytetyön haasteet yhdessä, ja prosessin jakaminen toisen kanssa auttoi jaksamaan. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui myös ongelmitta molempien osapuolten joustaessa.

Olemme tehneet paljon taustatyötä etsiessämme tietoa nuorista ja etenkin heidän mielenterveyteensä liittyvistä seikoista. Olemme molemmat kiinnostuneet mielenterveyshoitotyöstä, jossa voimme näitä tietoja hyödyntää. Samalla olemme oppineet, mitä asioita kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä toteutettuun opinnäytetyöhön kuuluu. Meistä kumpikaan ei ollut ennen tehnyt näin isoa projektia.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli edistää nuorten mielenterveyttä. Tuomme esille tämänhetkistä tietoa liittyen nuorten mielenterveyteen ja sen edistämiseen. Tavoitteenamme oli kartoittaa, missä määrin sosiaalinen media vaikuttaa nuorten mielenterveyteen ja itsetuntoon. Mielestämme onnistuimme tässä. Toivomme, että kysely herätti nuorissa ajatuksia sosiaalisen median vaikutuksista.

9.5 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusideat

Opinnäytetyötämme voivat hyödyntää esimerkiksi vanhemmat ja nuorten kanssa työskentelevät. Nuorten olisi tärkeää tiedostaa sosiaalisen median vaikutukset heidän mielenterveyteensä ja joka päiväiseen elämäänsä. Sosiaalisen median ja mielenterveyden yhteyksistä voisi keskustella esimerkiksi kouluissa enemmän, ja opetussuunnitelmaan olisi hyvä lisätä muitakin mielenterveyttä edistäviä keinoja.

Sosiaalisen median käytöstä ja sen vaikutuksista mielenterveyteen voitaisiin keskustella enemmän myös sosiaali- ja terveysalalla. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu esimerkiksi sosiaalisen median negatiivisia vaikutuksia, joita tuli esille myös opinnäytetyössämme. Näiden pohjalta olisi tarpeen keskustella etenkin nuorten mielenterveysasiakkaiden kanssa sosiaalisen median käytöstä ja sen vaikutuksista henkilökohtaiseen elämään. Lapsille ja nuorille voisi esimerkiksi antaa tietoa sosiaalisen median vaikutuksista, ja rohkaista heitä avoimeen keskusteluun omasta sosiaalisen median käytöstä.

Yhtenä jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää laadullisella tutkimuksella, millaisia kokemuksia nuorilla on sosiaalisen median vaikutuksista heidän mielenterveyteensä ja itsetuntoonsa. Avointen kysymysten avulla tulokset olisivat yksityiskohtaisempia ja henkilökohtaisempia. Aiheeseen saisi laajemman näkökulman toteuttamalla kyselyn eri-ikäisille nuorille eri kunnista tai kaupungeista. Jatkotutkimuksena voitaisiin myös tarkastella sosiaalisen median vaikutuksia mielenterveyteen kontrolliryhmän ja koeryhmän välillä. Tällöin voisi olla mahdollista nähdä, millainen vaikutus esimerkiksi somen käytön rajaamisella ja tiedon lisäämisellä on nuorten mielikuviin sosiaalisen median vaikutuksista.

Lähteet

- Campos, L., Dias, P., Duarte, A., Veiga, E. Dias, C.C. & Palha, F. 2018. Is It Possible to “Find Space for Mental Health” in Young People? Effectiveness of a School-Based Mental Health Literacy Promotion Program. <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/7/1426/htm>. 29.3.2019.
- Cleland Woods, H. & Scott, H. 2016. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence* 51, 41—49.
- Curly ry. 2015. Sosiaalinen media on nuorille tytöille suurin ulkonäköpaineiden aiheuttaja. <http://www.curly.fi/sosiaalinen-media-on-nuorille-tytoille-suurin-ulkonakopaineiden-aiheuttaja>. 17.4.2019.
- De Calheiros Velozo, J. & Stauder, J. E.A. 2018. Exploring social media use as a composite construct to understand its relation to mental health: A pilot study on adolescents. *Children and Youth Services Review* 91, 398—402.
- Dr. Michele Borba. <https://micheleborba.com/the-five-building-blocks-of-self-esteem/>. 9.1.2020.
- Ebrand Group Oy. 2019a. SoMe ja nuoret 2019. Katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/1-nuoret-ja-ajankaytto/>. 14.11.2019.
- Ebrand Group Oy. 2019b. SoMe ja nuoret 2019. Katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/2-suosituimmat-sosiaalisen-median-palvelut/>. 13.5.2019.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin. Lapset, nuoret ja verkon vaarat. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Inkinen, M. 2010. Tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja mediasta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/24614/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201007062263.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 28.3.2019.
- Jan, M., Soomro, S. A. & Ahmad, N. 2017. Impact of Social Media on Self-Esteem. *European Scientific Journal* August 2017, edition Vol.13. No.23 ISSN: 1857 – 7881. <https://eujournal.org/index.php/esj/article/view-File/9815/9318>. 28.3.2019.
- Kalliala, E. & Toikkanen, T. 2012. Sosiaalinen media opetuksessa. Helsinki: Finn Lectura.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. 2016. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Oy Duodecim.
- Kuosmanen, M. 2018. Sosiaalisen median vaikutukset itsetuntoon. Nuorten kokemuksia aiheesta. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta.

- Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180627/urn_nbn_fi_uef-20180627.pdf. 28.3.2019.
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. & Ólafsson, K. 2011. Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full Findings. LSE, London: EU Kids Online. <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/reports/D4FullFindings.pdf>. 16.12.2019.
- Martikainen, L. 2015. Mitä se sulle kuuluu? – Nuoren elämän valinnat puntarissa. Tallinn: United Press Global.
- Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos, 7–16.
- Matikainen, J. & Huovila, J. 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämässä. Duodecim, Vuosikerta. 133, nro 10. sivut 1003–1007. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/297786/duo13732.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 18.3.2019.
- Noppiari, E. 2004. Lapsen ja nuoren mielenterveyden edistäminen. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 312–336.
- Nuortenmielenterveystalo.fi. 2019a. Ahdistuneisuushäiriöt. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/ahdistuneisuushairiot.aspx. 9.4.2019.
- Nuortenmielenterveystalo.fi. 2019b. Masennus ja mielialahäiriöt. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Masennus_ja_mielialahairiot.aspx. 9.4.2019.
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruryar, S. & Reilly, P. 2018. Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. Clinical Child Psychiatry 23 (4), 601–613.
- Pew Research Center. 2018. Teens' Social Media Habits and Experiences. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-and-their-experiences-on-social-media/>. 8.1.2020.
- Royal Society for Public Health. 2018. #StatusOfMind. Social media and young people's mental health and wellbeing. <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>. 9.4.2019.
- Räsänen, A. 2015. Sitä että mitä tunnet itse itsestäsi. Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. <file:///C:/Users/1601672/Downloads/R%C3%A4s%C3%A4nen.Aino.pdf>. 10.4.2019.
- Sievers, S. 2017. Nuoret ja sosiaalinen media. Ystävyyssuhteiden ja vihapuheen kohteeksi joutumisen merkitys itsetunnolle. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/101439/GRADU-1497010121.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 19.3.2019.

- St Leger, L., Young, I., Blanchard, C. & Perry, M. 2009. Promoting Health in Schools: from Evidence to Action. The International Union for Health Promotion Education. https://www.iuhpe.org/images/PUBLICATIONS/THEMATIC/HPS/Evidence-Action_ENG.pdf. 14.3.2019.
- Strandholm, T. & Ranta, K. 2013. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 17—40.
- Suomen Mielenterveysseura. 2019. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>. 9.4.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016a. Mielenterveyden edistäminen. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>. 14.3.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016b. Mielenterveyden edistäminen päiväkoodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen-paivakodeissa-ja-kouluissa>. 14.3.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Nuorten mielenterveyshäiriöt. <https://thl.fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>. 15.1.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Kuntakohtaiset Kouluterveyskyselyn tulokset ovat saatavissa. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact_ktk_ktk1?row=area-87869.235598.235597.235939.235959.236127.235780.235794.235875.235885.235602.235918.235998.235649.235658.235866.235976.235679.235955.235592.&column=time-403056.&column=stage_of_stady-161296&filter=measure-199385&fo=1#. 8.1.2020.
- Terveyskirjasto. 2019. Ahdistuneisuus. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00188. 9.4.2019.
- Uski, S. Päihdelinkki.fi. 2016. Someriippuvuus. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/someriippuvuus>. 14.11.2019.
- Viisteensaari, J. 2018. Nuorten kokemuksia ulkonäköpaineista ja sosiaalisista paineista. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57724/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201804232331.pdf>. 10.4.2019.
- Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>. 19.12.2019.
- Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveysystyö. Helsinki: Fioca Oy.
- Väestöliitto. 2019. Itsetunto. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>. 9.4.2019.
- World Health Organization. 2018. Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. 13.3.2019.

Saatekirje

Hyvät yhdeksäsluokkalaisten huoltajat!

Opiskelemme Karelia-ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajiksi kolmatta vuotta ja teemme parhaillaan hoitotyön opinnäytetyötä. Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää 9-luokkalaisten nuorten kokemuksia sosiaalisen median positiivisista tai negatiivisista vaikutuksista heidän mielenterveyteensä. Toteutamme kyselyn sähköisesti syksyllä 2019, ja vastaukset annetaan kyselylomakkeelle anonyymisti. Käsittelemme aineiston luottamuksellisesti.

Pyydämme lupaa, että lapsenne saa vastata kyselyymme.

Palautattehan lupalomakkeen, vaikka lapsenne ei saisi lupaa vastata kyselyyn.

Oppilaan nimi: _____

Lapseni saa vastata kyselyyn: ()

Lapseni ei saa vastata kyselyyn: ()

Päivämäärä ja paikka: _____

Huoltajan allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Ystävällisin terveisin,

Ira Tuononen ja Katariina Palatsi

Karelia-ammattikorkeakoulu

Kyselylomake

Kyselyn vastaukset kerätään Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyötä varten. Kyselylomakkeessa on väittämiä sosiaalisen median (some) vaikutuksista mielenterveyteen ja itsetuntoon. Kyselylomakkeessa on 20 väittämää. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonymisti. Vastaathan rehellisesti, jotta saamme luotettavat tulokset. Valitse jokaisesta väittämästä itsellesi parhaiten sopiva vaihtoehto.

1. Sukupuoli *

- ☐ Tyttö
- ☐ Poika
- ☐ Muu

2. Olen saanut ryhmään kuulumisen kokemuksia somessa. *

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

3. Some aiheuttaa minulle ahdistuneisuutta. *

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä

- ☐ Täysin samaa mieltä

4. Some on kohentanut itsetuntoani. *

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

5. Olen saanut toteuttaa itseäni somessa. *

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

6. Some aiheuttaa minulle sosiaalista painetta. *

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

7. Koen jääväni jostain paitsi, jos en ole somessa. *

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

8. Koen somessa kateutta muita ihmisiä kohtaan. *

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

9. Koen somen avulla saaneeni positiivisia terveysvaikutteita. *

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

10. Koen somen avulla saaneeni inspiraatiota muilta. *

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä

- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

11. Some aiheuttaa minulle riippuvuutta. *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

12. Voin olla somessa oma itseni. *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

13. Olen kokenut somen huonontavan itsetuntoani. *

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

14. Koen somessa tyytymättömyyttä ulkonäkööni. *

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

15. Some on aiheuttanut minulle alemmuuden tunnetta. *

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

16. Olen saanut somessa positiivista huomiota. *

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

17. Some aiheuttaa minulle epävarmuutta. *

- ☐ Täysin eri mieltä

- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

18. Koen somessa painetta olla tietynlainen ulkonäöltäni. *

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

19. Olen kokenut kiusaamista somessa. *

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

20. Olen saanut somessa negatiivista huomiota. *

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä

- Täysin samaa mieltä